























desafio
da água
30 dias

DIA 1	
DIA 2	
DIA 3	
DIA 4	
DIA 5	
DIA 6	
DIA 7	
DIA 8	
DIA 9	
DIA 10	
DIA 11	
DIA 12	
DIA 13	
DIA 14	
DIA 15	

DIA 16	
DIA 17	
DIA 18	
DIA 19	
DIA 20	
DIA 21	
DIA 22	
DIA 23	
DIA 24	
DIA 25	
DIA 26	
DIA 27	
DIA 28	
DIA 29	
DIA 30	
DIA 31	

mês de

_____ litros >> **meta:** multiplique seu peso por 0.03. O resultado é a quantidade em litros por dia indicada para você

 = 1 copo de 200ml

*lista de
compras*

FRUTAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEGUMES E VERDURAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SECOS

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

OVOS E LATICÍNEOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PROTEÍNAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

OUTROS

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

semana:

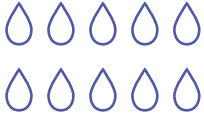
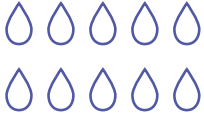
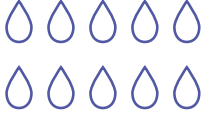
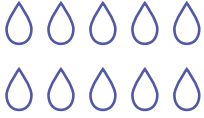
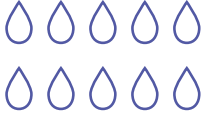
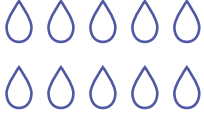
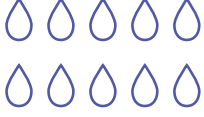
/ /


 wellness play

planner de refeições

semana: / /

CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA MANHÃ ALMOÇO LANCHE DA TARDE JANTAR ÁGUA

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	ÁGUA
SEG						
TER						
QUA						
QUI						
SEX						
SÁB						
DOM						

 = 1 copo de 200ml



agenda de hábitos

mês:

hey, a primeira semana já foi!

até que passou rápido!)

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
SÁB																																	
01.																																	
02.																																	
03.																																	
04.																																	
05.																																	

pensamentos sabotadores
escreva aqui para deletá-los da sua cabeça

pensamentos para ficar focada
anote mensagens que vão te incentivar

troque por