

Sua tabela deverá ficar assim:

	1ª semana		2ª semana	
	Alimentação	Exercícios	Alimentação	Exercícios
1º dia	X	X	X	
2º dia	X		X	X
3º dia	X	X	X	
4º dia	X		X	X
5º dia	X	X	X	
6º dia	X		X	X
7º dia (Coma o que quiser!)		X		
Peso atual/medidas/anotações:				
Peso após o desafio/medidas/anotações:				

Sua tabela deverá ficar assim:

Queima Intensificada

