


Coloque um "X" vermelho em cada dia de desafio cumprido!

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

Queima Intensificada 

Coloque um “X” vermelho em cada dia de desafio cumprido!

Queima Intensificada

