

Planejamento de Cardápio Semanal

Este planejamento foi criado para te ajudar a organizar sua alimentação de forma simples, realista e possível para a rotina. Não é uma dieta, e sim uma ferramenta de organização.

Dia	Café da manhã	Almoço	Jantar	Lanches / Observações
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				

Sexta				
Sábado				
Domingo				

■ Dica Treino Essencial: planejar a semana evita decisões de última hora e ajuda a manter constância na alimentação.

Material gratuito do Treino Essencial. Em breve, eBooks completos sobre treino e alimentação.