

# PLANO / REGISTRO SEMANAL



Semana nº \_\_\_\_ (esta semana vai de \_\_/\_\_/\_\_ a \_\_/\_\_/\_\_)

Peso da semana anterior: \_\_\_\_\_ Kg – se está começando, deixe em branco.

Peso: \_\_\_\_\_ Kg (preencha com seu peso atual)

Perda da semana: \_\_\_\_\_ kg

Esta semana posso me orgulhar de:

Qual foi minha maior dificuldade esta semana?

Como posso tentar melhorar este ponto na próxima semana?

## REGISTRE A QUANTIDADE DE ÁGUA que você tomou a cada dia:

Dia \_\_/\_\_/\_\_ Quantos litros?

Dia \_\_/\_\_/\_\_ Quantos litros?

Dia \_\_/\_\_/\_\_ Quantos litros?

Dia \_\_/\_\_/\_\_ Quantos litros?

Dia \_\_/\_\_/\_\_ Quantos litros?

Dia \_\_/\_\_/\_\_ Quantos litros?

Dia \_\_/\_\_/\_\_ Quantos litros?

## PLANEJE O EXERCÍCIO FÍSICO DA SUA SEMANA:

Dia \_\_/\_\_/\_\_

- Qual(is) atividade(s)? Quantos minutos?

Tarefa realizada? De Ok – Não? Escreva porque \_\_\_\_\_

Dia \_\_/\_\_/\_\_

Qual(is) atividade(s)? Quantos minutos?

Tarefa realizada? De Ok – Não? Escreva porque \_\_\_\_\_

Dia \_\_/\_\_/\_\_

Qual(is) atividade(s)? Quantos minutos?

Tarefa realizada? De Ok – Não? Escreva porque \_\_\_\_\_

Dia \_\_/\_\_/\_\_

Qual(is) atividade(s)? Quantos minutos?

Tarefa realizada? De Ok – Não? Escreva porque \_\_\_\_\_

Dia \_\_/\_\_/\_\_

Qual(is) atividade(s)? Quantos minutos?

Tarefa realizada? De Ok – Não? Escreva porque \_\_\_\_\_

Dia \_\_/\_\_/\_\_

Qual(is) atividade(s)? Quantos minutos?

Tarefa realizada? De Ok – Não? Escreva porque \_\_\_\_\_

Dia \_\_/\_\_/\_\_

Qual(is) atividade(s)? Quantos minutos?

Tarefa realizada? De Ok – Não? Escreva porque \_\_\_\_\_

**PLANEJE A ALIMENTAÇÃO DA SEMANA:**

Dia \_\_/\_\_/\_\_ Dia \_\_/\_\_/\_\_ Dia \_\_/\_\_/\_\_ Dia \_\_/\_\_/\_\_ Dia \_\_/\_\_/\_\_ Dia \_\_/\_\_/\_\_ Dia \_\_/\_\_/\_\_  
CAFÉ DA MANHÃ

OK!

Não deu.

Explique:

LANCHE

OK!

Não deu.

Explique:

ALMOÇO

OK!

Não deu.

Explique:

LANCHE

OK!

Não deu.

Explique:

JANTAR

OK!

Não deu.

Explique: