

Dia

06/dez07/dez

Atividade

Corrida 08 KmMusculação

Peso esperado

93,5 Kg.92,5 Kg.

Peso Real

92,5

Alimentação esperada

Polivitamínico	Polivitamínico
Cafeína(Café + 2 caps)	
Jejum Intermitente	Jejum Intermitente
2 ovos	2 ovos
2 bananas	2 bananas
Copo suco gengibre	Copo suco gengibre
1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco
zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb

Alimentação Real

Polivitamínico
Cafeína(Café + 2 caps)
Jejum Intermitente
1ovos
1 bananas
1 Refeição leve e pouco
Copo suco gengibre

07/dez

08/dez

09/dez

Corrida 08 Km

Musculação

Pausa

91,5 Kg.

91 Kg.

90,5 Kg.

Polivitamínico	Polivitamínico	Polivitamínico
Cafeína(Café + 2 caps)		
Jejum Intermitente	Jejum Intermitente	Jejum Intermitente
2 ovos	2 ovos	2 ovos
2 bananas	2 bananas	2 bananas
Copo suco gengibre	Copo suco gengibre	Copo suco gengibre
1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco
zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb

10/dez

11/dez

12/dez

Corrida 16Km

Musculação

Corrida 08 Km

90 Kg.

89,5 Kg.

89 Kg.

Polivitamínico	Polivitamínico	Polivitamínico + energ.
Energético(500ml + 4 caps)		Energético(500ml + 2 caps)
Jejum Intermitente	Jejum Intermitente	Jejum Intermitente
2 ovos	2 ovos	2 ovos
2 bananas	2 bananas	2 bananas
Copo suco gengibre	Copo suco gengibre	Copo suco gengibre
1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco
zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb

13/dez

14/dez

15/dez

Musculação

Corrida 08 Km

Musculação

88,5 Kg.

88 Kg.

87,5 Kg.

Polivitamínico	Polivitamínico + energ.	Polivitamínico
	Energético(500ml + 2 caps)	
Jejum Intermitente	Jejum Intermitente	Jejum Intermitente
2 ovos	2 ovos	2 ovos
2 bananas	2 bananas	2 bananas
Copo suco gengibre	Copo suco gengibre	Copo suco gengibre
1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco
zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb

16/dez

17/dez

18/dez

Pausa

Corrida 16Km

Musculação

87 Kg.

86,5 Kg.

86 Kg.

Polivitamínico	Polivitamínico + energ.	Polivitamínico
	Energético(500ml + 4 caps)	
Jejum Intermitente	Jejum Intermitente	Jejum Intermitente
2 ovos	2 ovos	2 ovos
2 bananas	2 bananas	2 bananas
Copo suco gengibre	Copo suco gengibre	Copo suco gengibre
1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco
zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb

19/dez

20/jan

21/jan

Corrida 08 Km

Musculação

Corrida 08 Km

85,5 Kg.

85 Kg.

84,5 Kg.

Polivitamínico + energ.	Polivitamínico	Polivitamínico + energ.
Energético(500ml + 2 caps)		Energético(500ml + 2 caps)
Jejum Intermitente	Jejum Intermitente	Jejum Intermitente
2 ovos	2 ovos	2 ovos
2 bananas	2 bananas	2 bananas
Copo suco gengibre	Copo suco gengibre	Copo suco gengibre
1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco
zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb

22/jan

23/jan

24/jan

Musculação

Pausa

Corrida 16Km

84 Kg.

83,5 Kg.

83 Kg.

Polivitamínico	Polivitamínico	Polivitamínico + energ.
		Energético(500ml + 4 caps)
Jejum Intermitente	Jejum Intermitente	Jejum Intermitente
2 ovos	2 ovos	2 ovos
2 bananas	2 bananas	2 bananas
Copo suco gengibre	Copo suco gengibre	Copo suco gengibre
1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco
zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb

25/jan

26/jan

27/jan

Musculação

Corrida 08 Km

Musculação

82,5 Kg.

82 Kg.

81,5 Kg.

Polivitamínico	Polivitamínico + energ.	Polivitamínico
	Energético(500ml + 2 caps)	
Jejum Intermitente	Jejum Intermitente	Jejum Intermitente
2 ovos	2 ovos	2 ovos
2 bananas	2 bananas	2 bananas
Copo suco gengibre	Copo suco gengibre	Copo suco gengibre
1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco	1 Refeição leve e pouco
zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb	zero açúcar e low carb