

Plano Personalizado de Treino e Nutrição

Ø<ßËp Treinos da Semana:

- Segunda: Peito e Tríceps Ø=Üª
- Terça: Costas e Bíceps Ø<ßËp &Bp
- Quarta: Cardio e Abdômen Ø<ßÃ &Bp

Ø<ß}p Plano Nutricional:

- Café da manhã: Ovos, pão integral Ø>ÝZØ<ß^
- Almoço: Frango, arroz integral, salada Ø<ßWØ>ÝW
- Jantar: Omelete com vegetais Ø>ÝfØ>ÝZ