

		CAFÉ DA MANHÃ				LANCHE				ALMOÇO				LANCHE				JANTAR				CEIA			MADRUGADA				
DIA	BASAL	ANTES	ULTRA	CHO	2H	ANTES	ULTRA	CHO	2H	ANTES	ULTRA	CHO	2H	ANTES	ULTRA	CHO	2H	ANTES	ULTRA	CHO	2H	ANTES	ULTRA	CHO	BASAL	ANTES DE	ULTRA	MADRUGADA	ULTRA
			RÁPIDA		APÓS		RÁPIDA		APÓS		RÁPIDA		APÓS		RÁPIDA		APÓS		RÁPIDA		APÓS		RÁPIDA			DORMIR	RÁPIDA		RÁPIDA
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													
27																													
28																													
29																													
30																													
31																													



HIPO abaixo de 69



NO ALVO 70 à 150



DE 151 à 180



HIPER acima de 181