



# Plano

Cesar Shiba, Masculino,  
cesarshiba@gmail.com, idade 33 anos, peso

## Objetivo

Tem síndrome do meio (trajeto do óvulo para as trompas). Fica com muitas dores. E na bexiga síndrome de Hoking. Principal motivo é emagrecer (ganhou 10kgs em 1 ano)

## Como estou ?

Procurou seguir na maioria das vezes o Plano Alimentar proposto, está mais consciente, procura escolher melhor os alimentos e faz uso de porções mais adequadas. Teve alguns episódios de doces e bebidas devido as festas de final do ano. Está tendo uma TPM mais severa, principalmente quando ovula do lado direito, e no último mês teve uma crise de choro compulsiva porque nenhuma roupa servia, diz ....

"Seremos amanhã tudo aquilo que realizarmos sistematicamente ao longo de uma vida"