

ROTINA ELIMINA +

Aluno(a): Lucas Silva **Período:** 10 dia(s)

Shot da Gordura (sugestão)

- Teste 1
- Teste 2
- Teste 3

Café da manhã

- Teste 1
- Teste 2
- Teste 3

Lanche

- Teste 1
- Teste 2
- Teste 3

Almoço

- Teste 1
- Teste 2
- Teste 3

Jantar

- Teste 1
- Teste 2
- Teste 3

Considerações

- Teste 1
- Teste 2
- Teste 3