

"Não comece uma dieta que terminará alguma dia.  
Comece um estilo de vida que durará para sempre."

ROTINA ELIMINA + PERSONALIZADO

Aluno(a):	Período:
Lucas Gonçalves de Lima Silva	10 dia(s)

Shot Matinal - 9:00
• Funções

Café da manhã - 9:30
• Funções

Lanche da manhã - 10:30
• Funções

Almoço - 12:30
• Funções

Lanche da tarde - 15:30
• Funções

Jantar - 19:00
• Funções

Ceia - 20:30
• Funções

Considerações
• Funções

Hidratação Diária
• Funções