

# ROTINA MARATONA

<b>Aluno(a):</b>	<b>Período:</b>
Lucas Gonçalves de Lima Silva	10 dia(s)

<b>Shot Matinal - 9:00</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste 1</li><li>• Teste 2</li></ul>

<b>Café da manhã - 9:30</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste 3</li><li>• Teste 4</li></ul>

<b>Lanche - 10:30</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste 5</li><li>• Teste 6</li></ul>

<b>Almoço - 12:30</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste 7</li><li>• Teste 8</li></ul>

<b>Lanche da tarde - 15:30</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste 9</li><li>• Teste 10</li></ul>

<b>Jantar - 19:00</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste 11</li><li>• Teste 12</li></ul>

<b>Considerações</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste 13</li><li>• Teste 14</li></ul>

<b>Hidratação Diária</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste 15</li></ul>