

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

ROTINA ELIMINA + PERSONALIZADO

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

Shot Matinal - 9:00
• Teste 1

Café da manhã - 9:30
• Teste 3

Lanche da manhã - 10:30
• Teste 5

Almoço - 12:30
• Teste 7

Lanche da tarde - 15:30
• Teste 9

Jantar - 19:00
• Teste 11

Ceia - 20:30
• Teste 13

Considerações
• Teste 15

Hidratação Diária
• asdsadsadas