

OnlineFIT

Dieta

Segunda Feira	Hora : 9:00Refeição : 3 ovos + pão integral + queijo cotage + 1 fruta	Hora : 12:00Refeição : 3 colheres de arroz integral + 1 concha e feijão + legumes e verduras + 2 files de frango grelhado	Hora : 15:00Refeição : 1 fruta + 2 castanhas + 1 iogurte light	Hora : 18:00Refeição : verduras e legumes + 1 bife grelhado	Hora : 21:00Refeição : chá preto + 2 torradas
Terca-feira	Hora : 9:00Refeição : peito de peru + torrada integral + vitamina frutas	Hora : 12:00Refeição : macarrão integral + legumes e verduras + carne vermelha grelhada	Hora : 15:00Refeição : 1 fruta + 2 castanhas + 1 iogurte light	Hora : 18:00Refeição : verduras e legumes + 1 bife grelhado	Hora : 21:00Refeição : chá preto + 2 torradas
Quarta_Feira	Hora : 9:00Refeição : 3 ovos + pão integral + queijo cotage + 1 fruta	Hora : 12:00Refeição : 3 colheres de arroz integral + 1 concha e feijão + legumes e verduras + 2 files de frango grelhado	Hora : 15:00Refeição : 1 fruta + 2 castanhas + 1 iogurte light	Hora : 18:00Refeição : verduras e legumes + 1 bife grelhado	Hora : 21:00Refeição : chá preto + 2 torradas
Quinta_Feira	Hora : 9:00Refeição : 3 ovos + pão integral + queijo cotage + 1 fruta	Hora : 12:00Refeição : 3 colheres de arroz integral + 1 concha e feijão + legumes e verduras + 2 files de frango grelhado	Hora : 15:00Refeição : 1 fruta + 2 castanhas + 1 iogurte light	Hora : 18:00Refeição : verduras e legumes + 1 bife grelhado	Hora : 21:00Refeição : chá preto + 2 torradas
Sexta_Feira	Hora : 9:00Refeição : 3 ovos + pão integral + queijo cotage + 1 fruta	Hora : 12:00Refeição : 3 colheres de arroz integral + 1 concha e feijão + legumes e verduras + 2 files de frango grelhado	Hora : 15:00Refeição : 1 fruta + 2 castanhas + 1 iogurte light	Hora : 18:00Refeição : verduras e legumes + 1 bife grelhado	Hora : 21:00Refeição : chá preto + 2 torradas
Sabado	Hora : 9:00Refeição : 3 ovos + pão integral + queijo cotage + 1 fruta	Hora : 12:00Refeição : 3 colheres de arroz integral + 1 concha e feijão + legumes e verduras + 2 files de frango grelhado	Hora : 15:00Refeição : 1 fruta + 2 castanhas + 1 iogurte light	Hora : 18:00Refeição : verduras e legumes + 1 bife grelhado	Hora : 21:00Refeição : chá preto + 2 torradas
Domingo	Hora : 9:00Refeição : 3 ovos + pão integral + queijo cotage + 1 fruta	Hora : 12:00Refeição : 3 colheres de arroz integral + 1 concha e feijão + legumes e verduras + 2 files de frango grelhado	Hora : 15:00Refeição : 1 fruta + 2 castanhas + 1 iogurte light	Hora : 18:00Refeição : verduras e legumes + 1 bife grelhado	Hora : 21:00Refeição : chá preto + 2 torradas

Treino

Segunda	Exercicio : Esteira Series : 1 Repetições1	Exercicio : Eliptico Series : 1 Repetições1	Exercicio : Bicicleta Series : 1 Repetições1	Exercicio : Desenvolvimento com cabo Series : 3 Repetições15	Exercicio : Rosca Alteranada Series : 3 Repetições15	Exercicio : Cadeira extensora Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : LegPress Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : Voador inverso Series : 3 Repetições15
Terça	Exercicio : Bicicleta Series : 1 Repetições1	Exercicio : Eliptico Series : 1 Repetições1	Exercicio : Crucifixo reto Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : Flexão de braços Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : Supino reto com halteres Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : Mesa flexora Series : 3 Repetições10 a 12		
Quarta	Exercicio : Esteira Series : 1 Repetições1	Exercicio : Eliptico Series : 1 Repetições1	Exercicio : Bicicleta Series : 1 Repetições1	Exercicio : Desenvolvimento com cabo Series : 3 Repetições15	Exercicio : Rosca Alteranada Series : 3 Repetições15	Exercicio : Agachamento Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : Mesa flexora Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : Voador inverso Series : 3 Repetições15
Quinta	Exercicio : Bicicleta Series : 1 Repetições1	Exercicio : Eliptico Series : 1 Repetições1	Exercicio : Crucifixo reto Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : Flexão de braços Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : Supino reto com halteres Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : LegPress Series : 3 Repetições10 a 12		
Sexta	Exercicio : Bicicleta Series : 1 Repetições1	Exercicio : Eliptico Series : 1 Repetições1	Exercicio : Triceps Corda Series : 3 Repetições15	Exercicio : Elevação lateral Series : 3 Repetições15	Exercicio : Tríceps na polia com barra (pulley) Series : 3 Repetições15	Exercicio : Cadeira extensora Series : 3 Repetições10 a 12	Exercicio : LegPress Series : 3 Repetições10 a 12	