

Seu IMC é:34

Voce está:Obesidade

Dica

Treino

Dieta

Coma em intervalos regulares, evitando ficar muito tempo sem comer

Pequenas porções.

Dica



Segunda Feira

Café da Manhã

pao com manteiga.

Dica



Segunda Feira

Almoço

Carne com batata.

Dica



Segunda Feira

Jantar

Arroz e Frango cozido.

Dica



Terça Feira

Café da Manhã

pao com manteiga.

Dica



Terça Feira

Almoço

Carne com batata.

Dica



Terça Feira

Jantar

Arroz e Frango cozido.

Dica





Quarta Feira
Café da Manhã
pao com manteiga.

Dica



Quarta Feira
Almoço
Carne com batata.

Dica



Quarta Feira
Jantar
Arroz e Frango cozido.

Dica



Quinta Feira
Café da Manhã
pao com manteiga.

Dica



Quinta Feira
Almoço
Carne com batata.

Dica



Quinta Feira
Jantar
Arroz e Frango cozido.

Dica



Sexta Feira
Café da Manhã
pao com manteiga.

Dica



Sexta Feira
Almoço
Carne com batata.

Dica



Sexta Feira
Jantar
Arroz e Frango cozido.

Dica



Sabado
Café da Manhã
pao com manteiga.

Dica



Sabado
Almoço
Carne com batata.

Dica



Sabado
Jantar
Arroz e Frango cozido.

Dica



Domingo
Café da Manhã



Domingo
Almoço



Domingo
Jantar

pao com manteiga.	Carne com batata.	Arroz e Frango cozido.
Dica	Dica	Dica