

# Checklist Semanal

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

CHECKLIST DA SEMANA:

- [ ] Planejar as refeicoes da semana
- [ ] Fazer lista de compras saudaveis
- [ ] Preparar snacks para a semana
- [ ] Beber 2 litros de agua por dia
- [ ] Fazer 30 minutos de exercicio
- [ ] Registar as refeicoes no diario
- [ ] Assistir as aulas da semana
- [ ] Praticar mindful eating

Dica: Imprime esta checklist e coloca no frigorifico!