

# Checklist Semanal

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

## CHECKLIST DA SEMANA:

- ☐ Planear 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!