

# Planner

3 semanas para o vestido

@jessicavilelar

- Atualize sua pontuação diariamente. Marque com um **X** a cada objetivo atingindo. No final das 3 semanas faça a soma e veja seu resultado.

- Recomendação diária de ingestão de água: 35ml por cada kg. Ex: uma pessoa pesando 70kg:  $35 \times 70 = 2450$ , ou seja, 2450ml ou 2.45 litros de água.

1ª semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Dieta							
Treino							
Água							
2ª semana	Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14
Dieta							
Treino							
Água							
3ª semana	Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21
Dieta							
Treino							
Água							

TOTAL DE PONTOS \_\_\_\_\_