


Diário de Jejum



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com Loomjournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*

Data: _____

Protocolo de Jejum: _____

Início do Jejum: _____

Fim do Jejum: _____

Horas de jejum: _____

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clareza Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de fome: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Como Me Senti *(descreva sua experiência geral — energia, humor, sensações físicas durante o jejum)*

O que Quebrou o Jejum *(o que você comeu ou bebeu para quebrar o jejum? como seu corpo respondeu?)*

Desafios *(o que ainda é difícil? o que precisa de mais atenção?)*
