



Diário de Peso



Um Diário Guiado de 30 Dias



Rastreador



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

Diário de Peso

Data: _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso alvo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Quadril (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gordura corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercício	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Copos de água	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notas

Diário de Peso

Data: _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso alvo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Quadril (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gordura corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercício	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Copos de água	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notas

Diário de Peso

Data: _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso alvo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Quadril (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gordura corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercício	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Copos de água	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notas

Diário de Peso

Data: _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso alvo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Quadril (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gordura corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercício	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Copos de água	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notas

Diário de Peso

Data: _____

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso alvo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Quadril (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gordura corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exercício	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Copos de água	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notas
