
































Mês: \_\_\_\_\_

Peso Inicial: \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

<p><b>01</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>02</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>03</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>04</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>05</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>06</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>07</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 
<p><b>08</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>09</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>10</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>11</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>12</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>13</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>14</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 
<p><b>15</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>16</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>17</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>18</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>19</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>20</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>21</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 
<p><b>22</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>23</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>24</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>25</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>26</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>27</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>28</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 
<p><b>29</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>30</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p><b>31</b> Alimentação: _____ Exercício: _____ Humor: _____</p> 	<p>*Distribuído gratuitamente pelo blog <a href="http://www.reinventarsepordeboracosta.com">www.reinventarsepordeboracosta.com</a> Venda proibida.</p>			