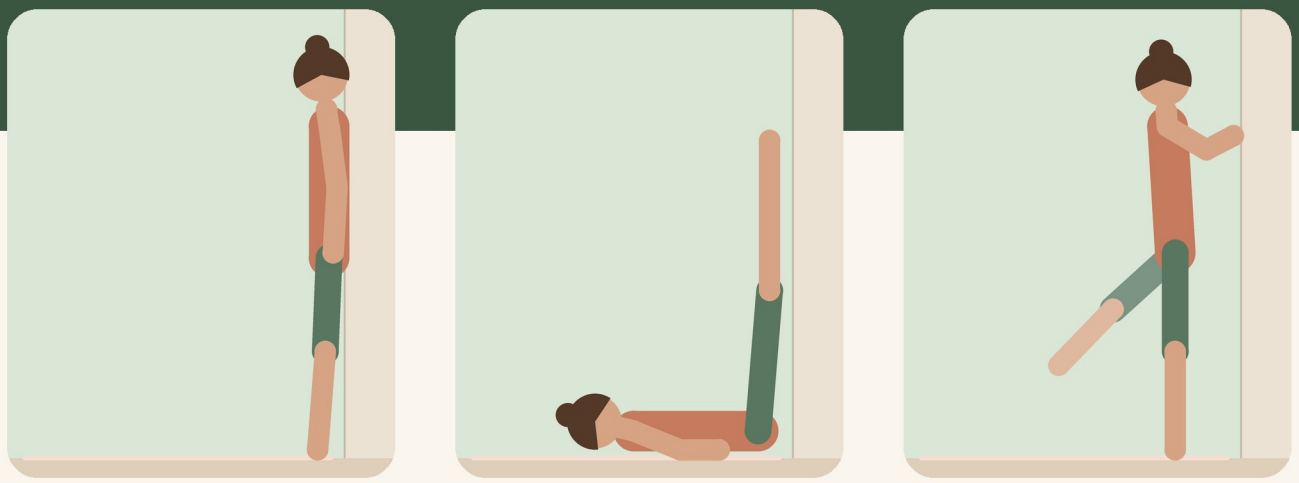
BÔNUS

Diário do Desafio 21 Dias

Acompanhe treino, água, sono e energia



O que você vai encontrar

- Página de medidas e metas do dia 1 e do dia 21
- 3 semanas de registro diário: treino, água, sono, energia e anotações
- Reflexão final do desafio

DIÁRIO DO DESAFIO

Meu ponto de partida

Anote no dia 1 e no dia 21. Use uma fita métrica, sempre no mesmo horário.

Medida	Dia 1	Dia 21
Peso		
Cintura		
Quadril		
Coxa		
Braço		
Consigo segurar a prancha na parede por		
Consigo segurar a cadeirinha por		

Por que eu comecei:

Foto de antes e depois (opcional): tire de frente e de lado, com a mesma roupa e a mesma luz.

DIÁRIO DO DESAFIO

Semana 1

Dia	Treino	Água	Sono	Energia	Anotações
1	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
2	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
3	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
4	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
5	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
6	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
7	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____

Minha vitória da semana:

_____

_____

_____

Hoje eu cuidei de mim.

DIÁRIO DO DESAFIO

Semana 2

Dia	Treino	Água	Sono	Energia	Anotações
8	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
9	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
10	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
11	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
12	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
13	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
14	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____

Minha vitória da semana:

_____

_____

_____

Um dia de cada vez.

DIÁRIO DO DESAFIO

Semana 3

Dia	Treino	Água	Sono	Energia	Anotações
15	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
16	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
17	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
18	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
19	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
20	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____
21	☐	▢▢▢▢ ▢▢▢▢	_____	○○○○○	_____ _____

Minha vitória da semana:

_____

_____

_____

Feito é melhor que perfeito.

Depois dos 21 dias

O que mudou na minha disposição?

Qual exercício eu mais gostei?

Qual foi o mais difícil, e como me saí?

Como vou continuar daqui pra frente?

Parabéns por chegar até aqui!