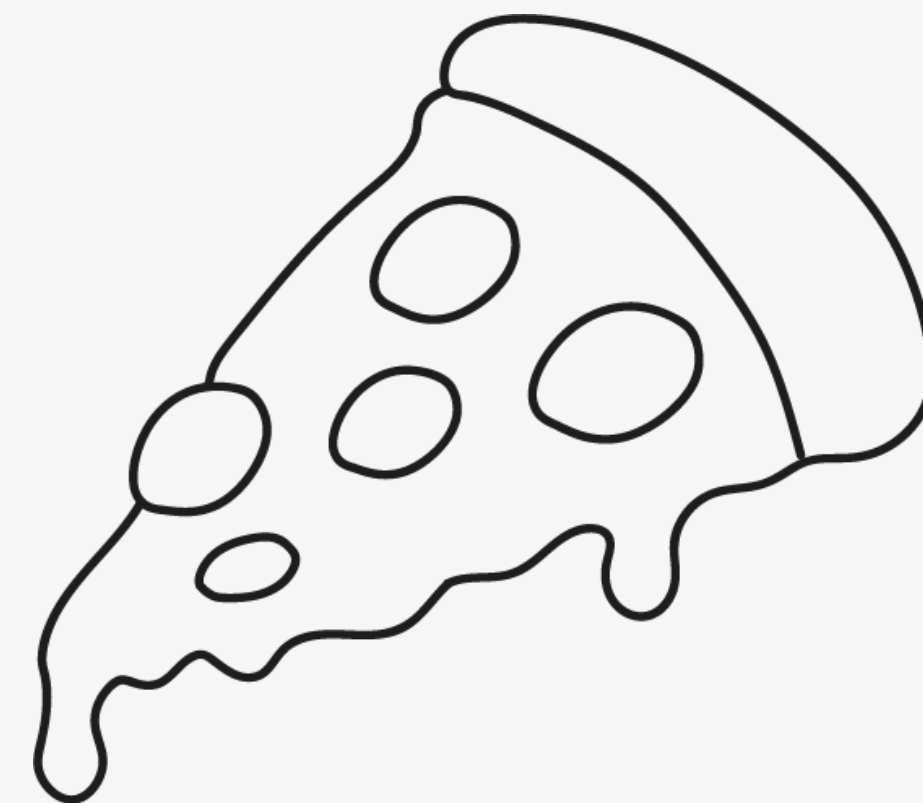


vida
FLEX

quais METAS devo PRIORIZAR?

Aprenda a **O QUE FAZER QUANDO DEIXAR DE CUMPRIR A META PRINCIPAL!**





Entenda:

Sabe **aqueles dias que você não se planejou e acabou, por exemplo, comendo carboidratos demais e faltou gordura e proteína e você ficou desesperada?** Então, vamos aprender o que fazer quando algo assim acontece. Você tem prioridades na sua dieta.

Obviamente você deve tentar bater todas as metas sempre, entretanto, se **não conseguir bater todas em algum dia, não se desespere e saia da dieta completamente. Você ainda pode conseguir priorizar o que é importante.**

METAS

- 01 Bater sua meta de **calorias, macronutrientes, fibras, vegetais, frutas e água.**
- 02 Bater sua meta de **calorias, macronutrientes, fibras e água.**
- 03 Bater sua meta de **calorias, macronutrientes, fibras.**
- 04 Bater sua meta de **calorias, macronutrientes.**
- 05 Bater sua meta de **calorias, proteínas** (variando carbo e gordura).
- 06 Bater sua meta de **calorias.**
- 07 **Não ultrapassar tanto as calorias em fase de emagrecimento e não faltar tanto as calorias em fase de hipertrofia.**

ATENÇÃO:

Priorize sempre as metas colocadas em primeiro lugar. Entretanto, **se você bater apenas sua meta de calorias e macronutrientes já está fazendo mais de 80% do que deve ser feito.**

Priorize seus macros e calorias sempre e, em exceções, **siga a lista de prioridades e não se desespere. Você tem uma grande margem ainda, não irá “estragar a dieta” por um pequeno erro.**

vida
FLEX