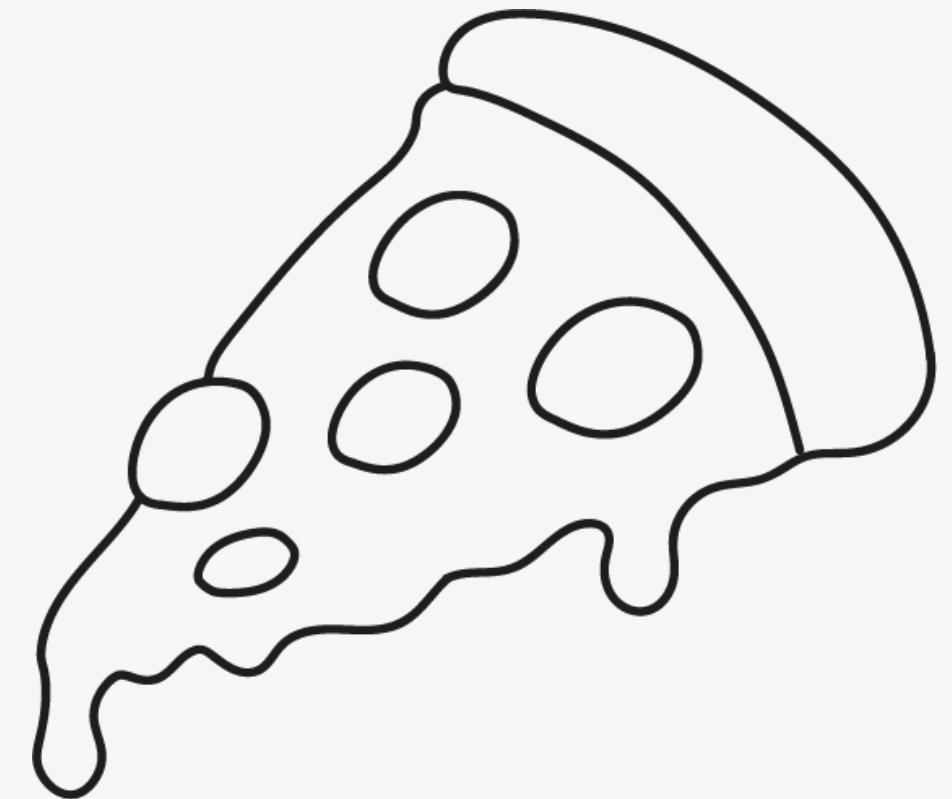


vida
FLEX

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.

SAIBA

- 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