



PLANNER

Semanal

MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF

Segunda

- ☐ Dieta
- ☐ Água
- ☐ Exercício Físico

Terça

- ☐ Dieta
- ☐ Água
- ☐ Exercício Físico

Quarta

- ☐ Dieta
- ☐ Água
- ☐ Exercício Físico

Quinta

- ☐ Dieta
- ☐ Água
- ☐ Exercício Físico

Sexta

- ☐ Dieta
- ☐ Água
- ☐ Exercício Físico

Sábado

- ☐ Dieta
- ☐ Água
- ☐ _____

Domingo

- ☐ Dieta
- ☐ Água
- ☐ _____

Anotações Semanais
