



**Metas definidas. O que
você vai precisar para
seguir na dieta flexível?**

- Aplicativos
- Balança de alimentos
- Organização e planejamento





Aplicativo para contagem de calorias e macronutrientes: **MyFitnessPal**

Aplicativo para lembrar de beber água:
Lembrete de beber água

Balança de alimentos:

Necessário pelo menos nos primeiros meses, para você aprender os tamanhos das porções.

Evita que você consuma mais ou menos calorias que o planejado.



Planejamento e organização:

- Utilize o planner e a lista de compras disponibilizados para se organizar
- Planeje as suas refeições da semana
- Tenha sempre alimentos pré-prontos na geladeira
- Higienize as suas saladas, frutas e verduras assim que comprá-las
- Se possível, já deixe as suas marmitas prontas

