



**Como saber se estou
no caminho certo?**

FRENTE



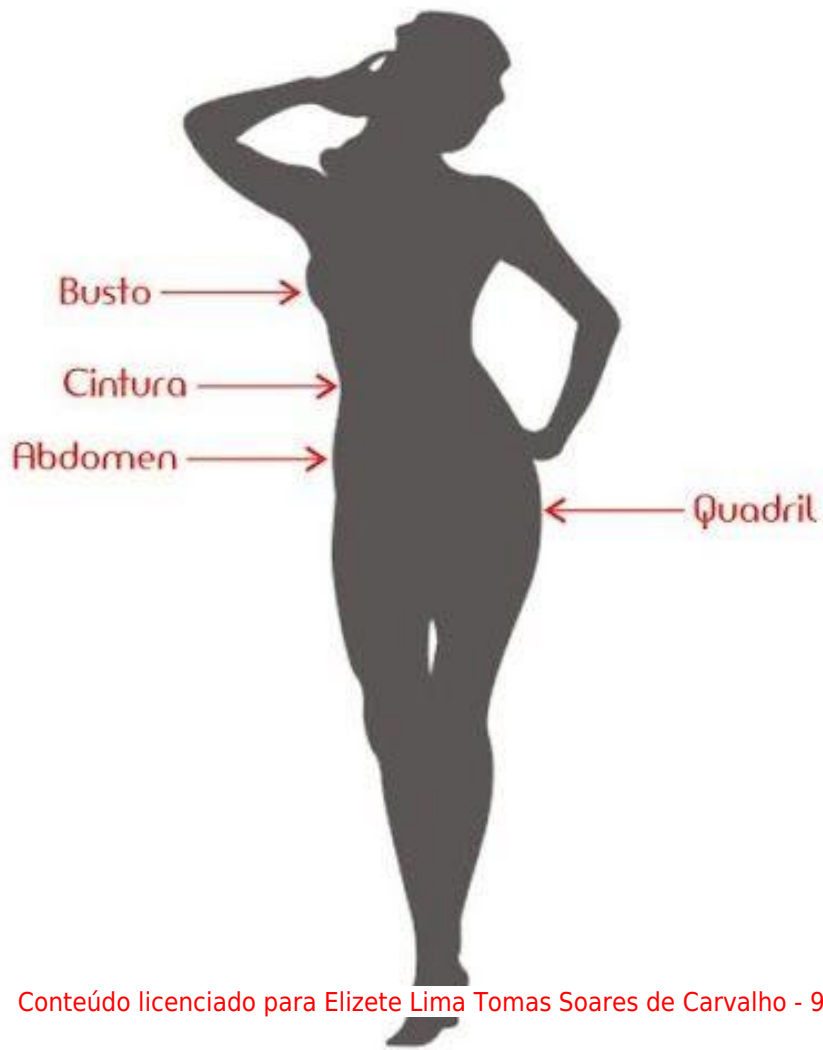
LADO



COSTAS



Use as fotos como referência.



Medidas

Tire medidas com fita métrica a cada 15 ou 30 dias.

Buscar tirar sempre no mesmo lugar.

Balança

Se pese no mínimo a cada 15 dias, no período da manhã e em jejum.

Balança não deve ser seu único parâmetro.



1 KG GORDURA



1 KG MÚSCULO

Visualize a sua saúde e resultados no geral

- Como está o seu intestino?
- Você está se sentindo mais disposta(o)?
- Como estão as suas unhas e cabelos?
- Como está o seu sono?
- Como está a qualidade da sua alimentação?
- As roupas estão te servindo melhor?

