

saúde e bem-estar

plano semanal de gestão corporal



plano semanal de gestão corporal

	peso	peito	cintura	anca	hora de registo
semana 1	kg	cm	cm	cm	
semana 2	kg	cm	cm	cm	
semana 3	kg	cm	cm	cm	
semana 4	kg	cm	cm	cm	
semana 5	kg	cm	cm	cm	
semana 6	kg	cm	cm	cm	
semana 7	kg	cm	cm	cm	
semana 8	kg	cm	cm	cm	
semana 9	kg	cm	cm	cm	
semana 10	kg	cm	cm	cm	
semana 11	kg	cm	cm	cm	
semana 12	kg	cm	cm	cm	
semana 13	kg	cm	cm	cm	
semana 14	kg	cm	cm	cm	
semana 15	kg	cm	cm	cm	
semana 16	kg	cm	cm	cm	
semana 17	kg	cm	cm	cm	
semana 18	kg	cm	cm	cm	
semana 19	kg	cm	cm	cm	
semana 20	kg	cm	cm	cm	
semana 21	kg	cm	cm	cm	
semana 22	kg	cm	cm	cm	
semana 23	kg	cm	cm	cm	
semana 24	kg	cm	cm	cm	
semana 25	kg	cm	cm	cm	
semana 26	kg	cm	cm	cm	

1/2

precisa de:



utilização:

- 1 imprima este ficheiro
- 2 corte pela linha
- 3 anexe com fita-cola, cola ou clip

saúde e bem-estar

plano semanal de gestão corporal



plano semanal de gestão corporal

	peso	peito	cintura	anca	hora de registo
semana 27	kg	cm	cm	cm	
semana 28	kg	cm	cm	cm	
semana 29	kg	cm	cm	cm	
semana 30	kg	cm	cm	cm	
semana 31	kg	cm	cm	cm	
semana 32	kg	cm	cm	cm	
semana 33	kg	cm	cm	cm	
semana 34	kg	cm	cm	cm	
semana 35	kg	cm	cm	cm	
semana 36	kg	cm	cm	cm	
semana 37	kg	cm	cm	cm	
semana 38	kg	cm	cm	cm	
semana 39	kg	cm	cm	cm	
semana 40	kg	cm	cm	cm	
semana 41	kg	cm	cm	cm	
semana 42	kg	cm	cm	cm	
semana 43	kg	cm	cm	cm	
semana 44	kg	cm	cm	cm	
semana 45	kg	cm	cm	cm	
semana 46	kg	cm	cm	cm	
semana 47	kg	cm	cm	cm	
semana 48	kg	cm	cm	cm	
semana 49	kg	cm	cm	cm	
semana 50	kg	cm	cm	cm	
semana 51	kg	cm	cm	cm	
semana 52	kg	cm	cm	cm	

2/2

precisa de:



utilização:

- ① imprima este ficheiro
- ② corte pela linha
- ③ anexe com fita-cola, cola ou clip