

saúde e bem-estar

plano diário de alimentação



plano diário de alimentação

pequeno-almoço calorias

.....

.....

.....

.....

meio da manhã calorias

.....

.....

almoço calorias

.....

.....

.....

meio da tarde calorias

.....

.....

jantar calorias

.....

.....

.....

ceia calorias

.....

.....

notas total de calorias

.....

.....

água  horas de sono

De 0 a 10, como avalio o dia?
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

QuestionArt® FAZ BOAS PERGUNTAS

precisa de:



utilização:

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