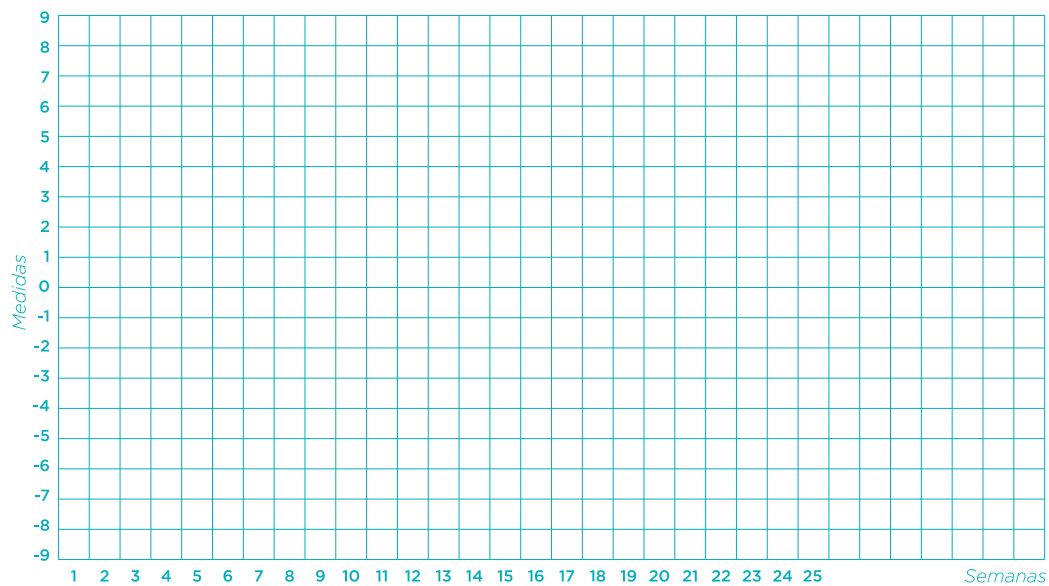


AS MINHAS MEDIDAS



BARRIGA:

HÁBITOS vs DIETAS

Hábitos
Pequeno Almoço
Almoço
Lanche
Jantar
Ceia
Água
Exercícios
Menstruação
TPM
Tristeza
Ansiedade
Nervosismo

MENSTRUACÃO

A MINHA ALIMENTAÇÃO

OS MEUS EXERCÍCIOS

Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				