

2018

Desafio de Emagrecimento

Desafio: Semana 3

Segunda

Bebida: _____

Mastigação: _____

Saciedade: _____

Terça

Bebida: _____

Mastigação: _____

Saciedade: _____

Quarta

Bebida: _____

Mastigação: _____

Saciedade: _____

Quinta

Bebida: _____

Mastigação: _____

Saciedade: _____

Sexta

Bebida: _____

Mastigação: _____

Saciedade: _____

Sábado

Bebida: _____

Mastigação: _____

Saciedade: _____

Domingo

Bebida: _____

Mastigação: _____

Saciedade: _____

Regras:

1 - Bebeu algo durante a refeição?

2 - Você mastigou bem a comida?

3 - Saiu da mesa saciado? Quanto

tempo levou a refeição?