



Dra Marta Badolato
Endocrinologia e Metabologia

Semana 1

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Dormir 7–8h por noite	■	■	■	■	■	■	■
Zero bebidas alcoólicas	■	■	■	■	■	■	■
1h de atividade física	■	■	■	■	■	■	■
3 litros de água	■	■	■	■	■	■	■
20 minutos para mim	■	■	■	■	■	■	■
Zero doces	■	■	■	■	■	■	■
3 refeições ao dia	■	■	■	■	■	■	■

Semana 2

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Dormir 7–8h por noite	■	■	■	■	■	■	■
Zero bebidas alcoólicas	■	■	■	■	■	■	■
1h de atividade física	■	■	■	■	■	■	■
3 litros de água	■	■	■	■	■	■	■
20 minutos para mim	■	■	■	■	■	■	■
Zero doces	■	■	■	■	■	■	■
3 refeições ao dia	■	■	■	■	■	■	■



Dra Marta Badolato
Endocrinologia e Metabologia

Semana 3

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Dormir 7–8h por noite	■	■	■	■	■	■	■
Zero bebidas alcoólicas	■	■	■	■	■	■	■
1h de atividade física	■	■	■	■	■	■	■
3 litros de água	■	■	■	■	■	■	■
20 minutos para mim	■	■	■	■	■	■	■
Zero doces	■	■	■	■	■	■	■
3 refeições ao dia	■	■	■	■	■	■	■

Semana 4

Tarefa	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Dormir 7–8h por noite	■	■	■	■	■	■	■
Zero bebidas alcoólicas	■	■	■	■	■	■	■
1h de atividade física	■	■	■	■	■	■	■
3 litros de água	■	■	■	■	■	■	■
20 minutos para mim	■	■	■	■	■	■	■
Zero doces	■	■	■	■	■	■	■
3 refeições ao dia	■	■	■	■	■	■	■