

PLANEJAMENTO SEMANAL: __/__/__ a __/__/__

	<u>SEGUNDA</u>	<u>TERÇA</u>	<u>QUARTA</u>	<u>QUINTA</u>	<u>SEXTA</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>DOMINGO</u>
ATIVIDADE FÍSICA							
REFEIÇÕES DA MANHÃ							
REFEIÇÕES DA TARDE							
REFEIÇÕES DA NOITE							
REFEIÇÃO "OFF"							
CONSUMO DE ÁGUA							