

DRA. CASEY MEANS

DIÁRIO 
ALIMENTAR
PARA ENERGIA
SEM LIMITES



ESTE DIÁRIO PERTENCE A:

ESCREVA SEU NOME AQUI

SUMÁRIO

PRIMEIRA SEMANA	1 – 5
SEGUNDA SEMANA	6 – 10
TERCEIRA SEMANA	11 – 15
QUARTA SEMANA	16 – 20

ALGUMAS DICAS ANTES DE COMEÇAR

- ▶ Anote tudo que comer, mesmo que seja apenas uma mordida num pão, uma única batata frita ou um quadradinho de chocolate.
- ▶ Registre o horário de tudo que consumir, pelo menos uma estimativa da quantidade e as marcas dos alimentos embalados.
- ▶ Mantenha esse compromisso por 4 semanas – e encontre um parceiro para ajudar você nesta jornada!



BEM-VINDO À PRIMEIRA SEMANA!



REFLEXÕES DE INÍCIO DA SEMANA:

QUAIS SÃO MEUS OBJETIVOS NESTA SEMANA?

QUEM VAI SER A PESSOA COM QUEM VOU COMPARTILHAR ESSES OBJETIVOS?

QUE BARREIRAS E DESAFIOS SEI QUE TEREI PELA FRENTE E COMO POSSO SUPERÁ-LOS?

O QUE PRECISO COMPRAR OU PREPARAR PARA ESTA SEMANA?

PRIMEIRA SEMANA



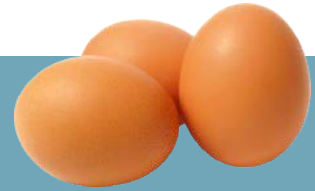
PRIMEIRO DIA

SEGUNDO DIA

TERCEIRO DIA



PRIMEIRA SEMANA



QUARTO DIA

QUINTO DIA



PRIMEIRA SEMANA



SEXTO DIA

SÉTIMO DIA



© Copyright Good Energy LLC, 2024. Este material não pode ser reproduzido nem distribuído.

PRIMEIRA SEMANA



REFLEXÕES DE FIM DA SEMANA:

COMO ME SAÍ?

QUE OBSTÁCULOS PRECISEI ENFRENTAR?

O QUE PRECISO MUDAR PARA MELHORAR NA SEMANA QUE VEM?

BEM-VINDO À SEGUNDA SEMANA!

REFLEXÕES DE INÍCIO DA SEMANA:



QUAIS SÃO MEUS OBJETIVOS NESTA SEMANA?

QUEM VAI SER A PESSOA COM QUEM VOU COMPARTILHAR ESSES OBJETIVOS?

QUE BARREIRAS E DESAFIOS SEI QUE TEREI PELA FRENTE E COMO POSSO SUPERÁ-LOS?

O QUE PRECISO COMPRAR OU PREPARAR PARA ESTA SEMANA?

SEGUNDA SEMANA



PRIMEIRO DIA

SEGUNDO DIA

TERCEIRO DIA



SEGUNDA SEMANA



QUARTO DIA

QUINTO DIA



SEGUNDA SEMANA



SEXTO DIA

SÉTIMO DIA



SEGUNDA SEMANA



REFLEXÕES DE FIM DA SEMANA:

COMO ME SAÍ?

QUE OBSTÁCULOS PRECISEI ENFRENTAR?

O QUE PRECISO MUDAR PARA MELHORAR NA SEMANA QUE VEM?

BEM-VINDO À SEGUNDA SEMANA!

REFLEXÕES DE INÍCIO DA SEMANA:



QUAIS SÃO MEUS OBJETIVOS NESTA SEMANA?

QUEM VAI SER A PESSOA COM QUEM VOU COMPARTILHAR ESSES OBJETIVOS?

QUE BARREIRAS E DESAFIOS SEI QUE TEREI PELA FRENTE E COMO POSSO SUPERÁ-LOS?

O QUE PRECISO COMPRAR OU PREPARAR PARA ESTA SEMANA?

TERCEIRA SEMANA



PRIMEIRO DIA

SEGUNDO DIA

TERCEIRO DIA



TERCEIRA SEMANA



QUARTO DIA

QUINTO DIA



TERCEIRA SEMANA



SEXTO DIA

SÉTIMO DIA



TERCEIRA SEMANA



REFLEXÕES DE FIM DA SEMANA:

COMO ME SAÍ?

QUE OBSTÁCULOS PRECISEI ENFRENTAR?

O QUE PRECISO MUDAR PARA MELHORAR NA SEMANA QUE VEM?

BEM-VINDO À QUARTA SEMANA!



REFLEXÕES DE INÍCIO DA SEMANA:

QUAIS SÃO MEUS OBJETIVOS NESTA SEMANA?

QUEM VAI SER A PESSOA COM QUEM VOU COMPARTILHAR ESSES OBJETIVOS?

QUE BARREIRAS E DESAFIOS SEI QUE TEREI PELA FRENTE E COMO POSSO SUPERÁ-LOS?

O QUE PRECISO COMPRAR OU PREPARAR PARA ESTA SEMANA?

QUARTA SEMANA



PRIMEIRO DIA

SEGUNDO DIA

TERCEIRO DIA



QUARTA SEMANA



QUARTO DIA

QUINTO DIA



QUARTA SEMANA



SEXTO DIA

SÉTIMO DIA



QUARTA SEMANA



REFLEXÕES DE FIM DA SEMANA:

COMO ME SAÍ?

QUE OBSTÁCULOS PRECISEI ENFRENTAR?

O QUE PRECISO MUDAR PARA MELHORAR NA SEMANA QUE VEM?
