

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

---

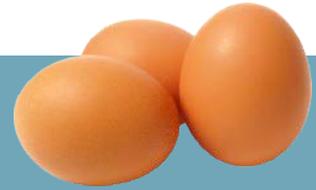
SEGUNDO DIA

---

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



---

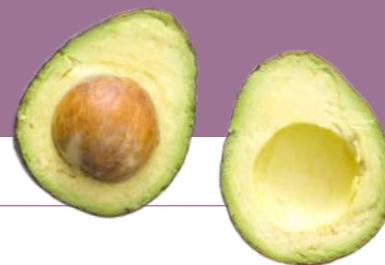
QUARTO DIA

---

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?

---

---

---

---

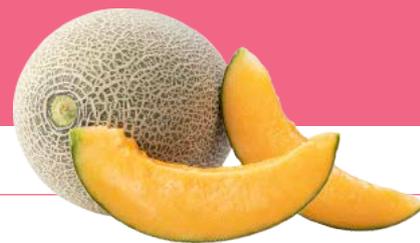
O QUE PRECISO COMPRAR OU PREPARAR PARA ESTA SEMANA?

---

---

---

# QUARTA SEMANA



---

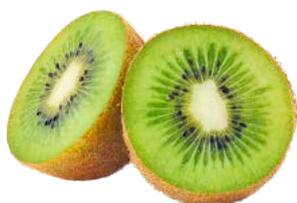
PRIMEIRO DIA

---

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?

---

---

---

---