

SEMANA **TRANSFORMAÇÃO** **CORPORAL**

O PLANO

100% gratuito - 100% online



25 a 31 de Março



Centro de Bem-Estar
by Rui e Joana



SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL

ORIENTAÇÕES:

ADICIONA ESTAS 3 ORIENTAÇÕES DURANTE ESTA SEMANA, PARA TERES MELHORES RESULTADOS

- 1. REFEIÇÕES PRINCIPAIS**
- 2. SNACKS**
- 3. HIDRATAÇÃO**
- 4. EXERCÍCIO**
- 5. AUDITORIA**



SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL

REFEIÇÕES PRINCIPAIS



SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL

PEQUENO-ALMOÇO

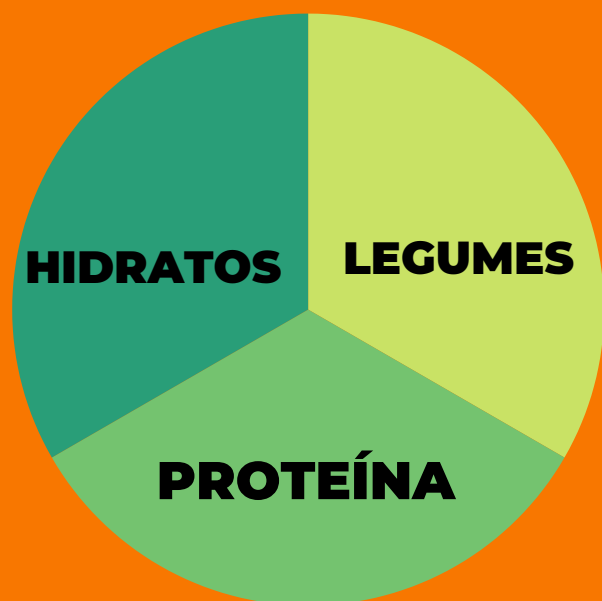
**NESTA SEMANA, VAIS MANTER EXATAMENTE
O QUE ESTÁS A FAZER, PARA NÃO SER MAIS
SIMPLES.**

**VAMOS FOCAR-NOS EM 80% DA TUA
ALIMENTAÇÃO**



ALMOÇO

ESTA SERÁ A DIVISÃO DO TEU PRATO NO ALMOÇO



PROTEÍNA

- Carnes Brancas
- Peixe
- Ovos
- Soja/Tofu/Seitan...etc

LEGUMES

- Salada
- Legumes/Vegetais
- ou sopa de legumes

“HIDRATOS”

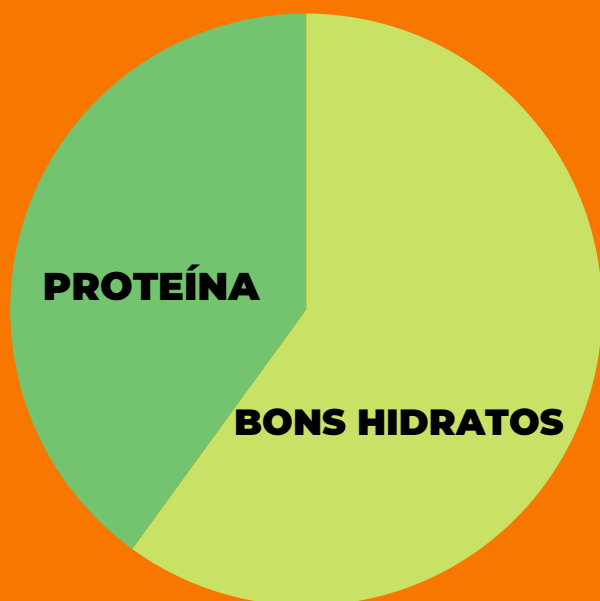
- Arroz
- Massa
- Batata
- Grão ou Feijão



SEMANA TRANSFORMAÇÃO CORPORAL

JANTAR

ESTA SERÁ A DIVISÃO DO TEU PRATO NO JANTAR



PROTEÍNA

- Carnes Brancas
- Peixes
- Ovos
- Soja/Tofu/Seitan...etc

“BONS HIDRATOS”

- Brocolos
- Couves (variadas)
- Beringela
- Courgette
- Folhas variadas
- Espargos
- Quinoa
- Trigo Serraceno

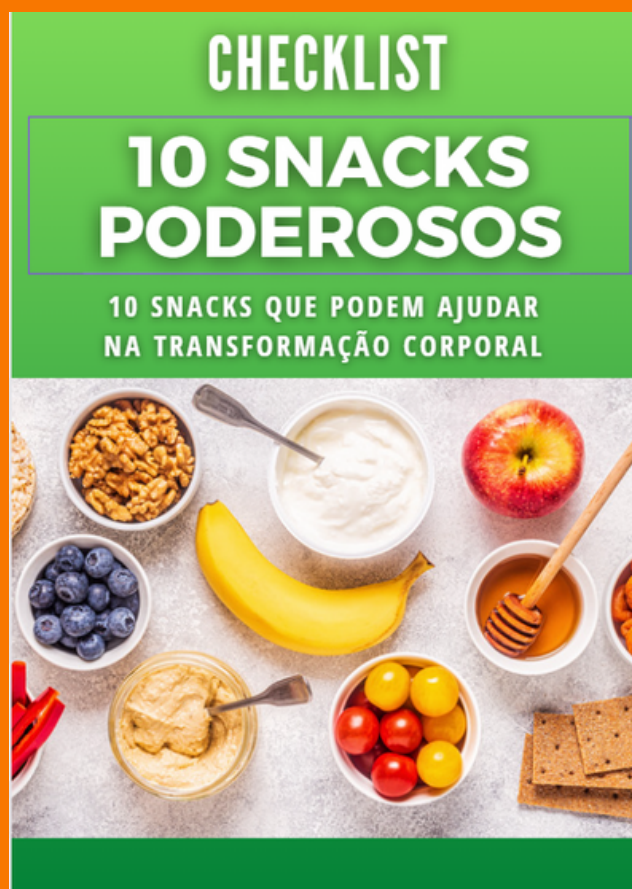


SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL

SNACKS

ESCOLHE 1 DA LISTA DE SNACKS

Os snacks podem surgir a meio da manhã, meio da tarde ou na ceia (antes de dormir)





SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL

HIDRATAÇÃO

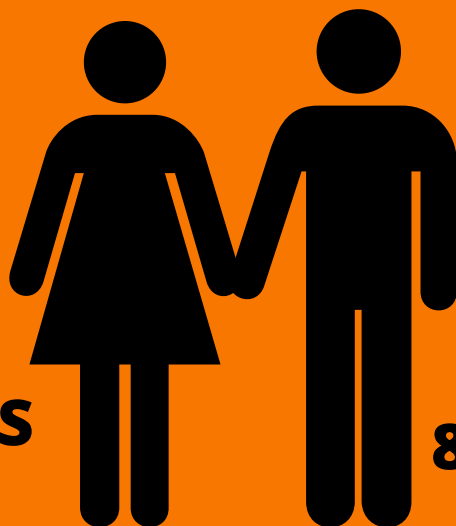
**DURANTE ESTA SEMANA DESAFIA-TE A BEBER
ÁGUA MEDIANTE O TEU PESO:**

MULHER:

1 litro de água por cada 25kg de peso

HOMEM:

1 litro de água por cada 30kg de peso



EXEMPLO:

50KG = 2 LITROS

EXEMPLO:

80KG = 2,6 LITROS



SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL

EXERCÍCIO

USA A PLANILHA SEGUINTE E FAZ O MÁXIMO POSSÍVEL DE TREINOS DURANTE A SEMANA.

CASO AINDA NÃO TENHAS O HÁBITO DO EXERCÍCIO “INSTALADO” EM TI, FAZ PELO MENOS 3X DURANTE A SEMANA.

PLANILHA DA SEMANA

- DIA 1 - LIVE WORKOUT** (Segunda-Feira)
- DIA 2 - DESAFIO 1** 🔥 (Terça-Feira)
- DIA 3 - LIVE WORKOUT** (Quarta-Feira)
- DIA 4 - DESAFIO 2** 🔥 (Quinta-Feira)
- DIA 5 - LIVE WORKOUT** (Sexta-Feira)
- DIA 6 - DESAFIO 3** 🔥 (Sábado)
- DIA 7 - DESCANSO OU REP*** (Domingo)

***no dia 7, podes fazer um treino que não fizeste durante a semana, descansar ou repetir um dos treinos que mais gostaste na semana!**

TREINOS COMPLETADOS:



SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL

AUDITORIA

7 DIAS DE AUTO-AVALIAÇÃO

EM 7 DIAS REGISTA TUDO OQUE COMES E BEBES

**ISSO VAI DAR-TE MAIS CONSCIÊNCIA
DOS TEUS HÁBITOS ALIMENTARES**












SEMANA TRANSFORMAÇÃO CORPORAL

Dia 1

Dia 2

Dia 3

	Dia 1	Dia 2	Dia 3
PEQUENO ALMOÇO 			
 SNACK			
ALMOÇO 			
 SNACK			
SNACK 			
 JANTAR			
CEIA 			
 ÁGUA			
EXTRAS 			












SEMANA TRANSFORMAÇÃO CORPORAL

Dia 4

Dia 5

Dia 6

	Dia 4	Dia 5	Dia 6
PEQUENO ALMOÇO 			
 SNACK			
ALMOÇO 			
 SNACK			
SNACK 			
 JANTAR			
CEIA 			
 ÁGUA			
EXTRAS 			



SEMANA TRANSFORMAÇÃO CORPORAL

Dia 7

PEQUENO ALMOÇO		
ALMOÇO		
SNACK		
CEIA		
EXTRAS		



SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL

MASTERCLASS **O PLANO PERFEITO**

VAI ACONTECER
NO DIA 3
PELAS 21H00

SERÁ EM LIVE NO CENTRO DE BEM-ESTAR (FACEBOOK)





***SEMANA
TRANSFORMAÇÃO
CORPORAL***

**BOM
DESAFIO**