

DESAFIOS							
3 a 6 refeições /dia							
atividade física							
2 a 3 l de água/dia							
não comer doces							
mascavo/demerara/ adoçante							
assados/cozidos/grelhados							
até 3 c chá de açúcar							
não consumir bebida alcoólica							
não beber refrigerantes							
não beliscar							
prato saudável							
15 a 20 minutos (almoço/jantar)							
1 hora de lazer/dia							
uso de temperos naturais							
experimentar vegetais e frutas							
até 4 frutas/dia							
fruta de sobremesa							
fazer uma receita saudável							
refeição planejada							
dormir 7/8 horas por noite							

Na primeira linha coloque as datas
 Cumpra pelo menos 1 desafio por dia e marque um X
 No final dos 21 dias você deverá testar cumprindo todos os desafios

Elaborado pela nutricionista Alessandra G. Ayres (CRN 9300289)