

## FOTOS, MEDIÇÕES E TREINOS SEMANAIS

	Peso	Cintura	Abdominal	Anca	Coxa Direita
Data Inicial do programa					
Data Final do Programa					

Treinos semanais	
Objetivo	Realizado

### RECOMENDAÇÕES

- Realiza as medições sempre de manhã e em jejum.
- Tira uma foto tua de frente e de lado.
- Envia-me esta folha por email.