



Plano da Alimentação Perfeita

Qual é a frase que define meu processo de emagrecimento?

Quais são os hábitos saudáveis que eu já tenho e devo manter?

Quais são os hábitos saudáveis que vou adquirir?

O que vou fazer no meu dia a dia para me motivar?

Quem são as pessoas que vão me ajudar?

Quais alimentos preciso prestar mais atenção?

Quem me atrapalha na dieta e preciso conversar?

Como vou comemorar meus resultados?

