

LOOK AT THE MIRROR. THAT'S YOUR COMPETITION - JOHN ASSARAT

MY FITNESS GOALS

1. _____
2. _____
3. _____

MY MOTIVATION

1. _____
2. _____
3. _____

BAD HABITS TO CUT

1. _____
2. _____
3. _____

NEW HEALTHY HABITS

1. _____
2. _____
3. _____

START DATE: ____ / ____ / ____

FINAL DATE: ____ / ____ / ____

STARTING WEIGHT: _____ KG

GOAL WEIGHT: _____ KG

FOOD RESTRICTIONS

.....
.....
.....

DO NOT FORGET !

.....
.....
.....

MY WORKOUT PLAN

	WEEK DAY		WEEK DAY		WEEK DAY		WEEK DAY		WEEK DAY		WEEK DAY
MORNING											
EVENING											
NIGHT											

 DURATION OF THE WORKOUT

IT IS IMPORTANT TO KEEP A 2 DAY REST FOR YOUR BODY TO RECOVER

OLHA PARA O ESPELHO. ESSA É A TUA COMPETIÇÃO. - JOHN ASSARAT

OBJETIVOS FITNESS

1. _____
2. _____
3. _____

A MOTIVAÇÃO

1. _____
2. _____
3. _____

ELIMINAR OS MAUS HABITOS

1. _____
2. _____
3. _____

NOVOS HÁBITOS SAUDÁVEIS

1. _____
2. _____
3. _____

DATA INICIO: ____ / ____ / ____

DATA FIM: ____ / ____ / ____

PESO INICIAL: _____ KG

OBJETIVO PESO: _____ KG


RESTRIÇÕES ALIMENTARES

.....
.....
.....

NÃO ESQUECER!

.....
.....
.....

O MEU PLANO DE EXERCÍCIOS

	DIA DA SEMANA		DIA DA SEMANA		DIA DA SEMANA		DIA DA SEMANA		DIA DA SEMANA		DIA DA SEMANA
MANHÃ											
TARDE											
NOITE											

 DURAÇÃO DO TREINO

É IMPORTANTE RESERVAR 2 DIAS PARA QUE O TEU CORPO POSSA RECUPERAR.