DIA

OBJETIVOS DE HOJE:

COPOS DE ÁGUA

XÍCARAS DE CAFÉ

CAFÉ DA MANHÃ

FORÇA

EXERCÍCIOS	PESO	SÉRIES

ANOTAÇÕES

ALMOÇO

CARDIO

EXERCÍCIOS	DISTÂNCIA	TEMPO

JANTAR

CÉREBRO

EXERCÍCIOS

U RISADAS

Z HORAS DE SONO

X COISAS QUE NÃO CONTAM PORQUE EU ESTAVA MOVIDO PELA EMOÇÃO ENQUANTO AS COMIA

LANCHES