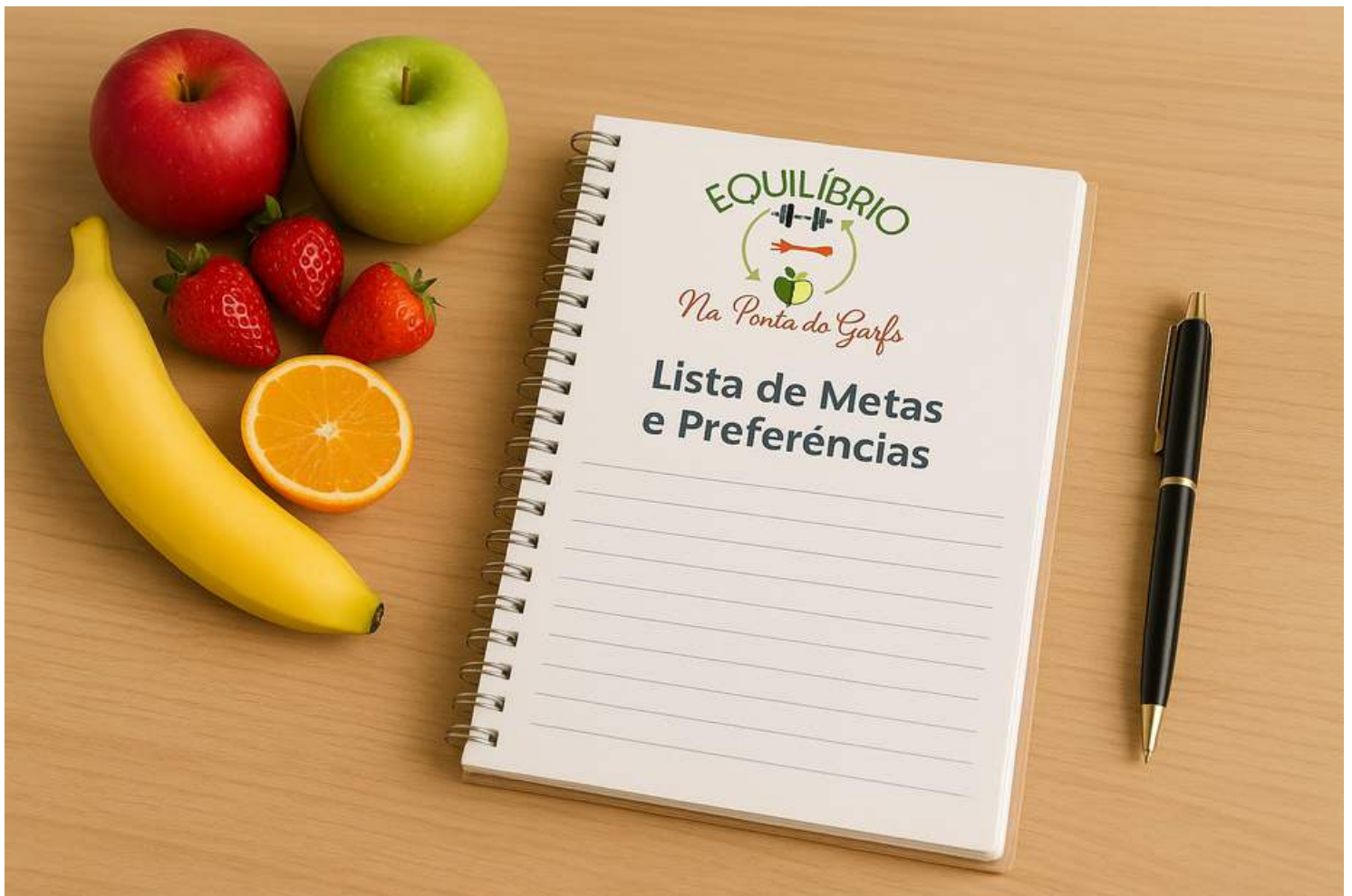




Lista de Metas e Preferências Alimentares



Descubra o que realmente funciona pra você e torne o seu planejamento alimentar semanal mais leve, saudável e eficaz.

Nome: _____

Semana de ____/____/____ à ____/____/____

1. Suas Metas Pessoais

Antes de começar o planejamento, tire um momento para refletir sobre seus objetivos. Essas respostas vão ajudar você a direcionar suas escolhas e manter o foco naquilo que realmente importa.

Meu objetivo principal é:	
☐ Emagrecer	☐ Ganhar massa
☐ Manter o peso	☐ Melhorar disposição
☐ Simplificar a rotina alimentar	
O que mais quero melhorar com minha alimentação:	_____
Tempo que posso dedicar à preparação das refeições:	☐ Pouco ☐ Moderado ☐ Bastante

2. Suas Preferências e Necessidades

Saber o que você gosta (e o que não gosta) é o primeiro passo para criar um cardápio realista e prazeroso.

Refeições que costumo fazer por dia:	☐ Desjejum ☐ Almoço ☐ Lanche ☐ Jantar ☐ Ceia
Restrições alimentares ou preferências pessoais:	
Alimentos que mais gosto:	
Alimentos que prefiro evitar:	

3. Meus Compromissos da Semana

Escolha até três metas simples para colocar em prática nesta semana e fortaleça o seu compromisso com uma rotina equilibrada.

1 ■■	_____
2 ■■	_____
3 ■■	_____

“Pequenas escolhas feitas com consciência constroem grandes resultados. Cuide da sua alimentação com carinho e desfrute dos benefícios de uma rotina leve, prática e saudável.”

