



<b>Mês</b>	<b>Semana 4</b> Do dia ___/___/___ ao dia ___/___/___						
	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Usou Creatina Premium Herbalife?							
Tempo Treino de Cardio*							
Tempo Treino de Força**							
Grupo muscular trabalhado***							
Carga total do treino de força (em kg)****							
Como se sentiu ao final do treino?	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado
	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante
	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor
	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte
	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor

<b>Mês</b>	<b>Semana 5</b> Do dia ___/___/___ ao dia ___/___/___						
	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Usou Creatina Premium Herbalife?							
Tempo Treino de Cardio*							
Tempo Treino de Força**							
Grupo muscular trabalhado***							
Carga total do treino de força (em kg)****							
Como se sentiu ao final do treino?	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> cansado
	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante	<input type="checkbox"/> ofegante
	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor	<input type="checkbox"/> com dor
	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte	<input type="checkbox"/> mais forte
	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor	<input type="checkbox"/> mais vigor

## AUTOAVALIAÇÃO DAS MEDIDAS

Semana	Data	Busto   Tórax	Cintura	Quadril	Braço	Coxa
1º Dia						
7º Dia						
14º Dia						
21º Dia						
28º Dia						
30º Dia						

### Como tirar as medidas do corpo:

**Busto | Tórax:** Posicione a fita métrica na parte mais larga de suas costas e contorne o busto na altura do mamilo.

**Cintura:** A cintura é a região mais estreita do seu abdômen, localizada entre a última costela e o osso do quadril. Fique em pé, com o abdômen relaxado e as pernas paralelas. Segure o ponto zero da fita métrica com uma mão e, com a outra, passe ao redor da cintura. A fita deve ficar ajustada, sem apertar muito, ou deixar larga.

**Quadril:** Fique em pé com o abdômen relaxado e as pernas fechadas. Segure o ponto zero da fita métrica com uma mão, e com a outra, envolva o quadril. Você deve passar a fita na metade do bumbum. Ajuste bem: não aperte muito, nem afrouxe a fita métrica.

**Braço:** Flexione o cotovelo formando um ângulo de 90 graus. Meça a distância entre o ombro e o cotovelo e marque com uma caneta o ponto médio (que será mais ou menos na metade do braço). Deixe o braço relaxado, segure o ponto zero da fita métrica sobre o ponto médio marcado e passe a fita ao redor do braço. Mantenha a fita ajustada.

**Coxa:** Flexione a perna e apoie o pé em um banco, formando um ângulo de 90 graus. Meça a distância entre a virilha e a ponta do joelho. Marque com uma caneta o ponto médio (será mais ou menos na metade da sua coxa). Fique em pé e relaxe a perna. Segure o ponto zero da fita métrica sobre o ponto médio marcado e passe a fita ao redor da coxa. Deixe a fita ajustada à sua coxa.