www.BRdaNutricao.com.br

BR DA NUTRIÇÃO

Fitness planner

Data:

Qtd.	Café da manhã	Calorias

Qtd.	Almoço	Calorias

Qtd.	Lanche da Tarde	Calorias

Qtd.	Jantar	Calorias

Qtd.	Ceia	Calorias

Treino Resistido Com Pesos

Exercicio	N. Series	N. Reps	Carga

Aerobico / Cardio

Exercício	Duração	Calorias Gastas	Distancia