

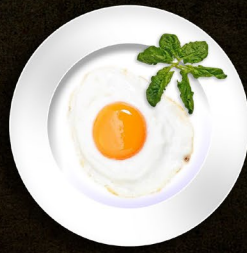
50 FORMAS FÁCEIS

DE SE ALIMENTAR BEM, PARA SEMPRE, E SEM SOFRIMENTO

CHECKLIST

Imprima e acompanhe a evolução dos seus hábitos!

DICA	Realizou a dica?	Quando?	Transformou a dica em hábito?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			



50 FORMAS FÁCEIS

DE SE ALIMENTAR BEM, PARA SEMPRE, E SEM SOFRIMENTO

CHECKLIST

Imprima e acompanhe a evolução dos seus hábitos!

DICA	Realizou a dica?	Quando?	Transformou a dica em hábito?
30	Sirva ao estilo restaurante		
31	Reduza ou corte as calorias advindas dos líquidos!		
32	Mastigue devagar		
33	Espere antes de servir-se novamente		
34	Ceda à pressão dos desejos!		
35	Desfaça-se dos hábitos ruins aos poucos!		
36	Um hábito por vez!		
37	Desestresse!		
38	Abandone o álcool!		
39	Mande empacotar para viagem		
40	Encha-se de fibras!		
41	Aproxime-se dos vegetais!		
42	Carregue nas proteínas!		
43	Suplemente com Whey Protein!		
44	Deixe espaço para as gorduras saudáveis!		
45	Afaste-se dos carboidratos simples!		
46	Diminua os carboidratos refinados!		
47	Faça um lanche antes do jantar		
48	Desligue a televisão!		
49	Escove os dentes!		
50	Medite!		



-  info@medictando.com
-  www.medictando.com
-  [/medictando](https://www.facebook.com/medictando)
-  [/medictando](https://www.instagram.com/medictando)
-  [/medictando](https://www.twitter.com/medictando)
-  [/medictando](https://www.youtube.com/medictando)
-  [/medictando](https://www.vimeo.com/medictando)
-  [@medictando](https://www.pinterest.com/medictando)