

# TABELA DE PLANEJAMENTO

*Com organização e tempo, acha-se o segredo de fazer tudo e bem feito. Pitágoras*



**GUIA RECEITAS FIT**

**Primeiro passo, imprima 4 cópias da tabela abaixo.**

**2 cópias serão utilizadas para as receitas que constam no livro Detox Week. Se ainda não baixou, vá até a sua área de membros e faça o download. Monte a tabela conforme a sequência que consta no livro Detox Week. Sim, esses 14 dias serão mais Restritos.**

**Após o Detox Week, a próxima semana será com os alimentos do livro Receitas Detox. Monte o esquema com esses alimentos e faça as variações conforme o seu gosto, mas não esqueça de sempre tomar o suco detox pela manhã 😊. O livro 30 sucos Detox tem várias receitas para você variar.**

**A última tabela completa o seu primeiro ciclo. Nela você deverá utilizar os alimentos que constam no livro Receitas FIT.**

**Monte a sua sequência.**



Potencialize sua Dieta com [BLEND BERRY CAPS](#)

- \* Efeito Termogênico
- \* Super Detox
- \* Prolonga a sensação de saciedade
- \* Ação antioxidante e anti-inflamatória
- \* Regula o Intestino
- \* Mais energia e bem-estar
- \* Fonte de Vit. C e Selênio



**GUIA RECEITAS FIT**

	<b>Café da manhã</b>	<b>Lanche da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>	<b>Ceia</b>
Segunda						
Terça						
Quarta						
Quinta						
Sexta						
Sábado						
Domingo						