

• JAQUE PERSONAL · MATERIAL IMPRIMÍVEL

PLANNER IMPRIMÍVEL

Da *cama* ao **espelho**

21 fichas A4 imprimíveis. Uma por dia. Cola na geladeira, no espelho do banheiro, ou na mesa onde você toma café. Marca cada vitória do dia. Em 21 dias, vira hábito que dura a vida.

3 minutos por dia. Resultado pro resto da vida.

Esse planner não é decorativo. É um sistema. A diferença entre quem fica e quem vai embora dos resultados é fazer isso aqui.

3 passos pra começar:

1. **Imprima as 21 fichas + a página de medidas iniciais.** Em folha A4 comum, tinta preto e branco já basta.
2. **Cole numa parede que você vê todo dia.** Geladeira, espelho do banheiro, mesa de trabalho. *Ver é lembrar.*
3. **No fim de cada dia, preenche.** Marca os checks, anota a vitória do dia, registra humor. Demora 2-3 minutos.

O que tem em cada ficha:

- ✓ **Tracker de água** — 8 copos pra marcar conforme bebe
- ✓ **5 refeições principais** — checa cada uma no fim do dia
- ✓ **Treino + Auto-drenagem** — os 2 movimentos não-negociáveis
- ✓ **Medidas + humor** — opcional, mas registrar dá clareza
- ✓ **1 vitória do dia** — escreve à mão. *Esse é o segredo*
- ✓ **Notas livres** — espaço pra qualquer coisa que queira lembrar

O segredo da "vitória do dia":

Toda noite, antes de dormir, você escreve UMA vitória do dia. Pode ser pequena: "não pulei o treino", "passei do almoço sem doce", "bebi 8 copos d'água". **Em 21 dias você lê 21 vitórias.** Isso muda como você se vê.

Hoje você fotografa onde está. Em 21 dias, fotografa onde chegou.

Sem julgamento. Só registro. Esses números são SEU ponto de comparação — não pra você se castigar.

MEDIDAS INICIAIS

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
COXA (LADO DIREITO) _____ cm	BRAÇO (LADO DIREITO) _____ cm	

FOTO DE HOJE

Tira 3 fotos no espelho:

- 📷 1. Frente · de biquíni ou peças justas
- 📷 2. Perfil (lateral)
- 📷 3. Costas

Mesma luz, mesmo ângulo, mesma posição. No Dia 21 você repete.

POR QUE ESTOU COMEÇANDO

EM 1 FRASE, ESCREVE POR QUE DECIDIU COMEÇAR AGORA:

COMPROMISSO DE 21 DIAS

Eu, _____, me comprometo comigo mesma a executar o Protocolo Seca Barriga pelos próximos 21 dias. Vou marcar essa ficha todo dia, mesmo nos dias difíceis.

Assinatura: _____

DIA 01

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"O começo. Você decidiu. Hoje é o primeiro de 21."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

"Continuar é mais difícil que começar. Você está aqui."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 03

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"A barriga já tá menos estufada — isso aqui é só o começo."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 04

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"4 dias. O hábito tá nascendo. Não solta agora."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

<input type="checkbox"/> CAFÉ ~ 08h	<input type="checkbox"/> LANCHE ~ 10h30	<input type="checkbox"/> ALMOÇO ~ 12h30	<input type="checkbox"/> LANCHE ~ 16h	<input type="checkbox"/> JANTAR ~ 19h
---	---	---	---	---

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 05

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Você não é a mesma de 5 dias atrás. Olha no espelho."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 06

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Sábado. O dia que separa quem vai e quem desiste."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 07

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"1ª semana fechada. 14 dias pela frente. Você consegue."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 08

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Segunda. Reset com mais força. Você sabe o que vem."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

"Você está no ritmo. Energia voltando, sono melhorando."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 10

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Metade do caminho. Tira foto, compara. Mudou."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

"Uma a uma. Cada refeição. Cada copo d'água. Você foca."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 12

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Sexta. Sem sabotagem. Você não cai aqui."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 13

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Sábado da 2ª semana. Seu padrão tá virando identidade."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 14

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"2/3 do caminho. Quem chegou aqui, fecha."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

<input type="checkbox"/> CAFÉ ~ 08h	<input type="checkbox"/> LANCHE ~ 10h30	<input type="checkbox"/> ALMOÇO ~ 12h30	<input type="checkbox"/> LANCHE ~ 16h	<input type="checkbox"/> JANTAR ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 15

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Reta final. 7 dias. Tudo que você plantou, vai colher."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 16

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Hoje você é exemplo pra alguém. Talvez pra você mesma."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 17

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Você não está em dieta. Você está em transformação."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 18

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"3 dias. O corpo já é outro. O espelho confirma."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 19

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Sexta da última semana. Você venceu o difícil."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 20

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"Penúltimo dia. Não é hora de soltar — é hora de fechar com chave de ouro."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1 VITÓRIA DO DIA

NOTAS LIVRES

DIA 21

DE 21

DATA

___ / ___ / ____

"DIA 21. Você fechou. Próximo passo: Anti-Sanfona. Mas hoje, comemora."

— JAQUE

— HUMOR DE HOJE (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

circula o número

— ÁGUA · 8 COPOS (250ML CADA)

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉

marca conforme bebe

— REFEIÇÕES PRINCIPAIS

CAFÉ <input type="checkbox"/> ~ 08h	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 10h30	ALMOÇO <input type="checkbox"/> ~ 12h30	LANCHE <input type="checkbox"/> ~ 16h	JANTAR <input type="checkbox"/> ~ 19h
--	--	--	--	--

— OS 2 NÃO-NEGOCIÁVEIS

<input type="checkbox"/> Treino do dia 20-30 MINUTOS	<input type="checkbox"/> Auto-drenagem 5 MINUTOS · PÓS-BANHO
--	--

— MEDIDAS (OPCIONAL · 1X SEMANA)

PESO _____ kg	CINTURA _____ cm	QUADRIL _____ cm
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

🏆 1 VITÓRIA DO DIA


NOTAS LIVRES

Compara o Dia 21 com o Dia 0. Olha o que você fez.

MEDIDAS FINAIS

<p>PESO (DIA 0 → HOJE)</p> <p>_____ → _____</p> <p>kg</p>	<p>CINTURA</p> <p>_____ → _____</p> <p>cm</p>	<p>QUADRIL</p> <p>_____ → _____</p> <p>cm</p>
<p>COXA</p> <p>_____ → _____</p> <p>cm</p>	<p>BRAÇO</p> <p>_____ → _____</p> <p>cm</p>	

FOTO DE HOJE (MESMAS 3 DO DIA 0)


 Frente · perfil · costas — mesma luz, mesma posição.

Coloca lado a lado com as fotos do Dia 0.

Posta nos Stories marcando @jaque.personal_ — eu compartilho.

REFLEXÃO FINAL

O QUE MUDOU EM VOCÊ (NÃO SÓ NO CORPO)?

 **VITÓRIA DOS 21 DIAS**

Em 1 frase: o que você conquistou nesses 21 dias?



Você fechou o Planner. **Agora a vida toda.**

21 fichas preenchidas. 21 vitórias escritas à mão. Esse caderno é seu — guarda como prova de que você consegue qualquer coisa que decidir.

Próximo passo: aplica o **Plano Anti-Sanfona** (Bônus #3). Você não volta pra estaca zero. Você mantém o que conquistou — e segue evoluindo.

Posta sua transformação:

Tira foto das fichas preenchidas (a sequência das 21 vitórias é POESIA). Posta no Stories marcando @jaque.personal_. Sua história inspira outras. *Sua vitória é coletiva.*

"Você é o que você faz repetidamente. Excelência não é um ato. É um hábito."

— ARISTÓTELES · ADAPTADO POR JAQUE

Material de acompanhamento educativo. As fichas são sugestão de organização pessoal. Quantidades de água, refeições e atividade física são referências gerais para mulheres adultas saudáveis e devem ser ajustadas ao seu perfil. Em caso de doença, gestação, transtorno alimentar ou condição clínica, procure profissional habilitado.