TATIANA XAVIER

NUTRIÇÃO AUTOCOMPASSIVA

Planner Nutritivo

este planner pertence à

_____

Tudo aquilo que lhe atravessa através de seus órgãos dos sentidos têm o poder de te nutrir ou desnutrir.

Residindo aí o importância de cada uma das suas escolhas diárias.

Use o Planner Nutritivo para organizar sua alimentação e também para imaginar outras maneiras de se nutrir.

Esse planner vai te ajudar a parar de superestimar o que você pode fazer em uma semana e de subestimar o que é possível fazer no longo prazo.

Te fazendo lembrar de comemorar cada passo que, em si, já é um resultado.

@tatiana_xavier_nutridora

27 99291-0474

	café da manhã	almoço	café da tarde	jantar
segunda-feira				
terça-feira				
quarta-feira				
quinta-feira				
sexta-feira				
sábado				
domingo				

Cardápio Semanal

segunda-feira

água

terça-feira

água

quarta-feira

água

quinta-feira

água

sexta-feira

água

sáb/dom

água

objetivos

anotações

Planner Semanal

mês _____

conquistas do mês

importante para o próximo

Planner Mensal

Rastreador de Hábitos

feito não feito

hábito 1 _____

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 30 31

hábito 2 _____

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 30 31

hábito 3 _____

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 30 31

hábito 4 _____

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 30 31

hábito 5 _____

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 30 31

hábito 6 _____

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 30 31

hábito 7 _____

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 30 31