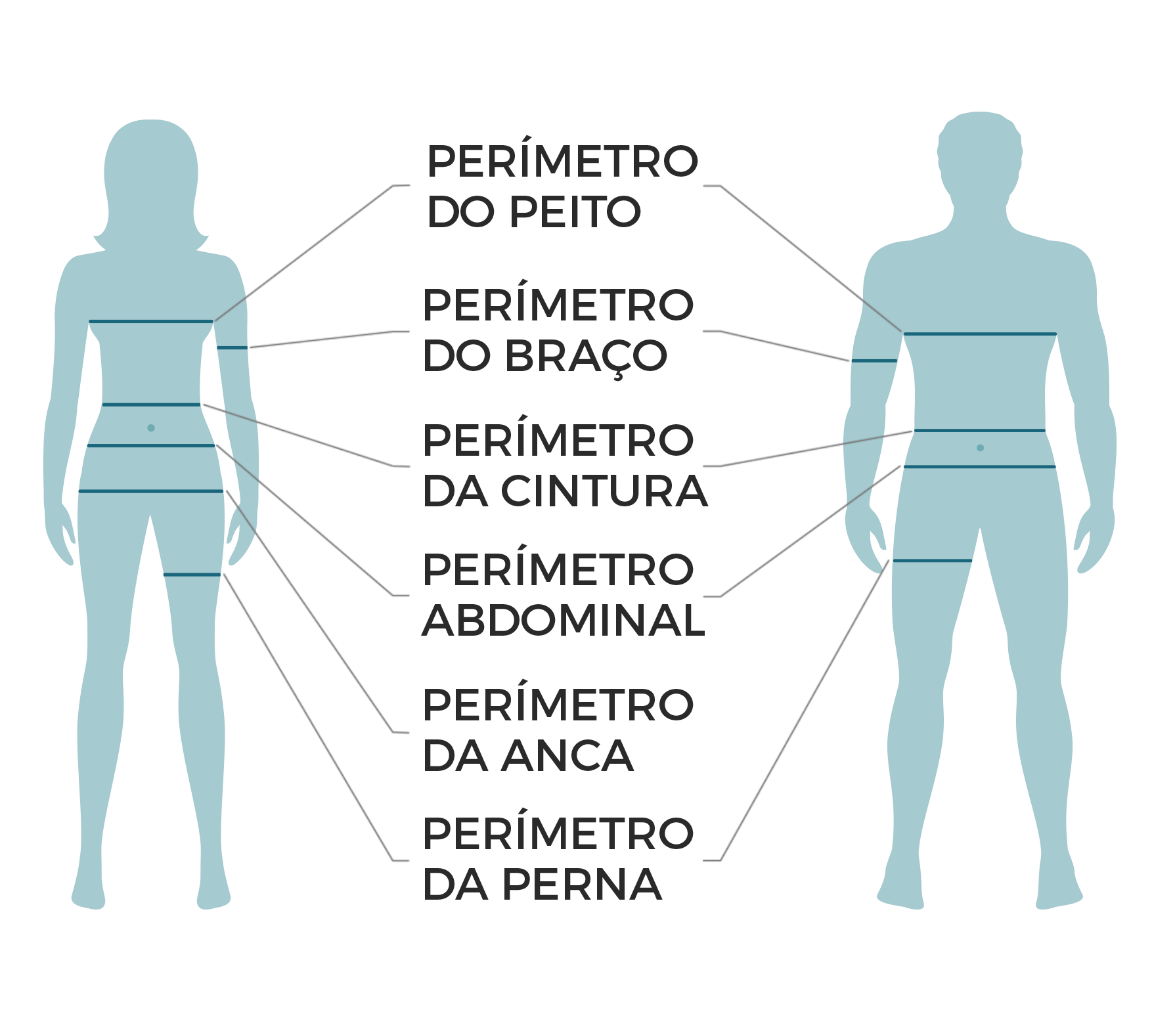
*REGISTO DE PESAGEM Semanal***Nota:** A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e semroupa, após a primeira urina da manhã.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Início ETAPA 1** | | | | | | |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro do Peito** | **Perímetro  do Braço** | **Perímetro da Cintura** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

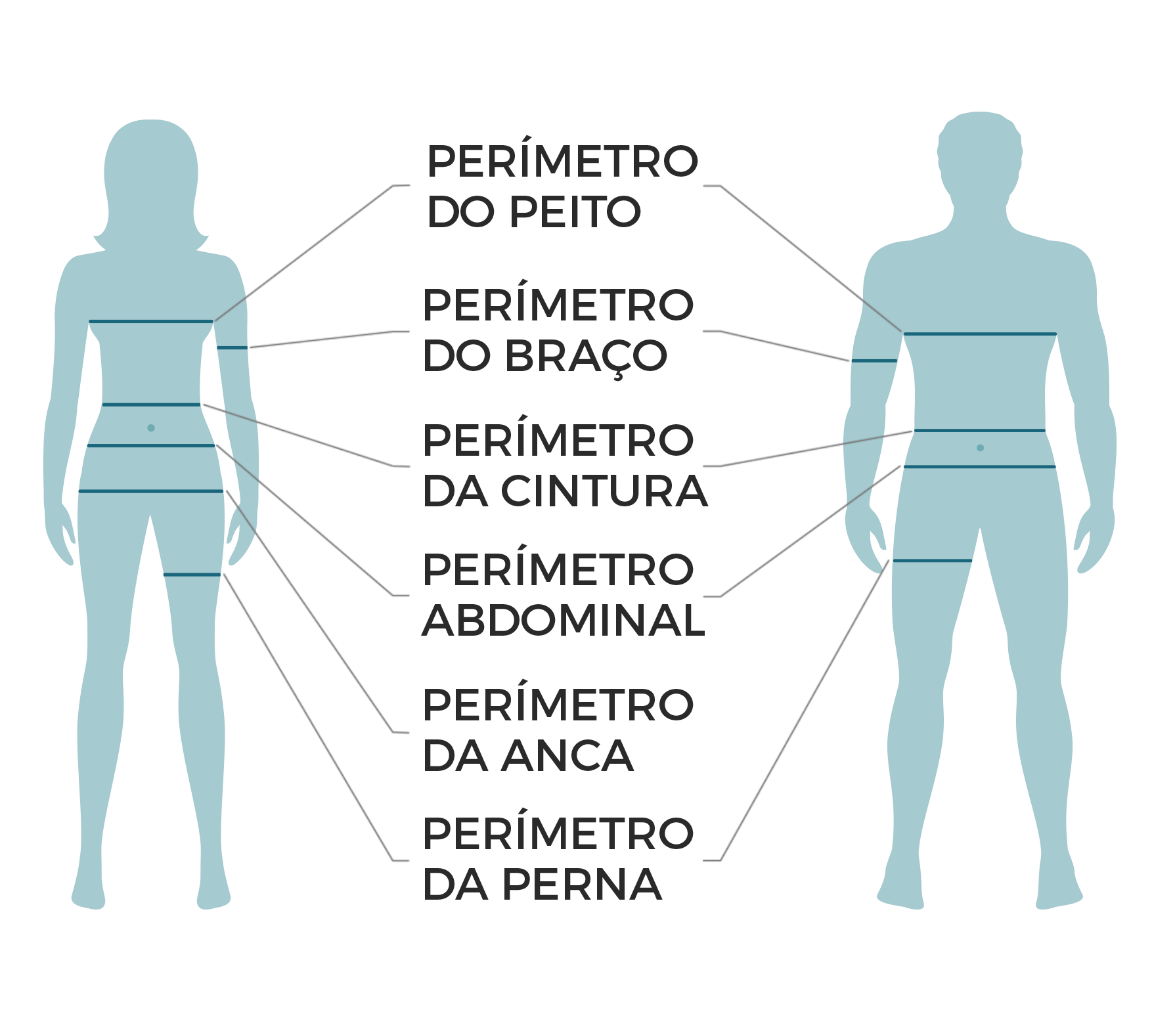
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro Abdominal** | **Perímetro  da Anca** | **Perímetro da Perna** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |



*REGISTO DE PESAGEM Semanal***Nota:** A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e semroupa, após a primeira urina da manhã.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Início ETAPA 2** | | | | | | |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro do Peito** | **Perímetro  do Braço** | **Perímetro da Cintura** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

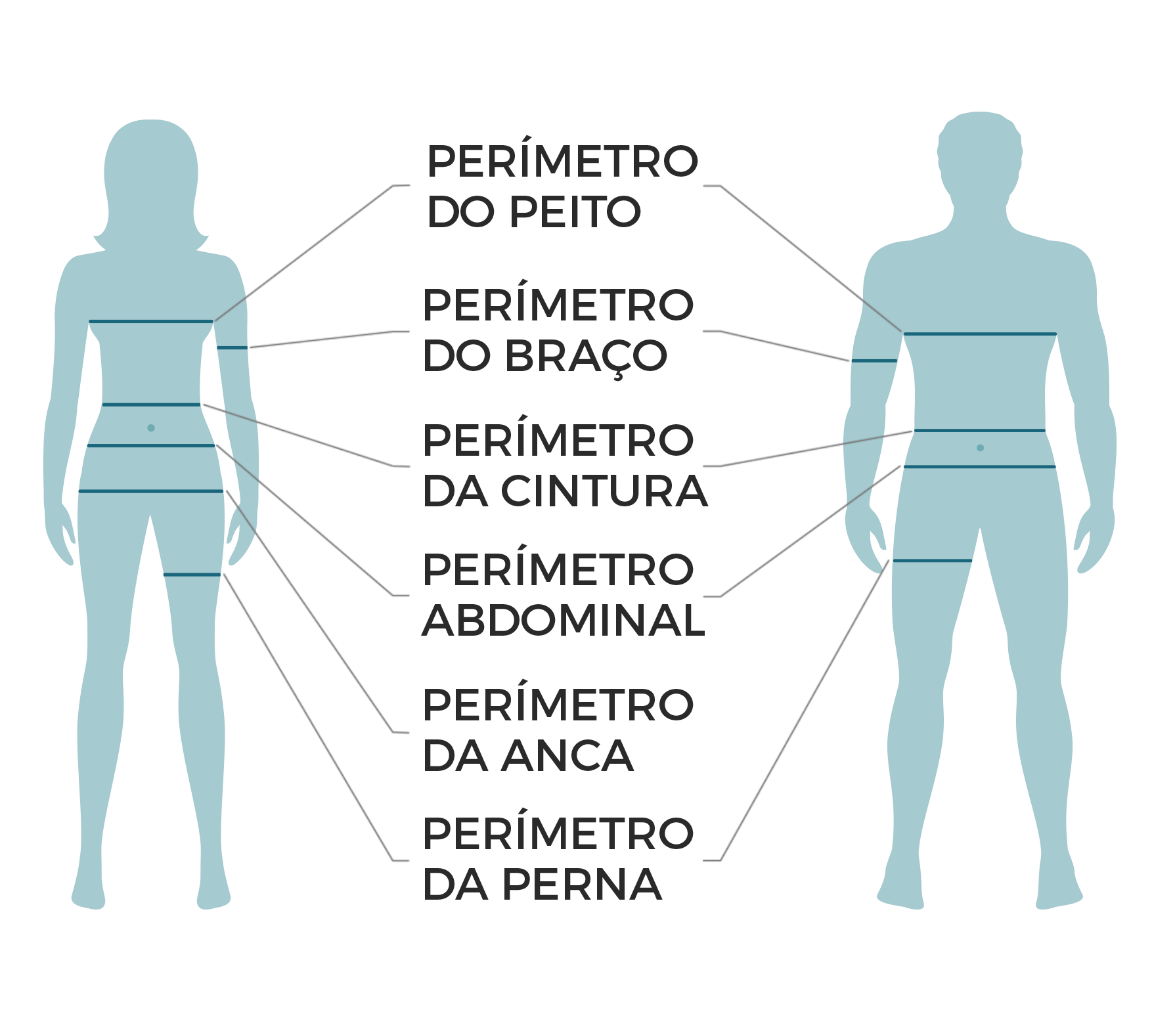
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro Abdominal** | **Perímetro  da Anca** | **Perímetro da Perna** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |



*REGISTO DE PESAGEM Semanal***Nota:** A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e semroupa, após a primeira urina da manhã.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Início ETAPA 3** | | | | | | |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro do Peito** | **Perímetro  do Braço** | **Perímetro da Cintura** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

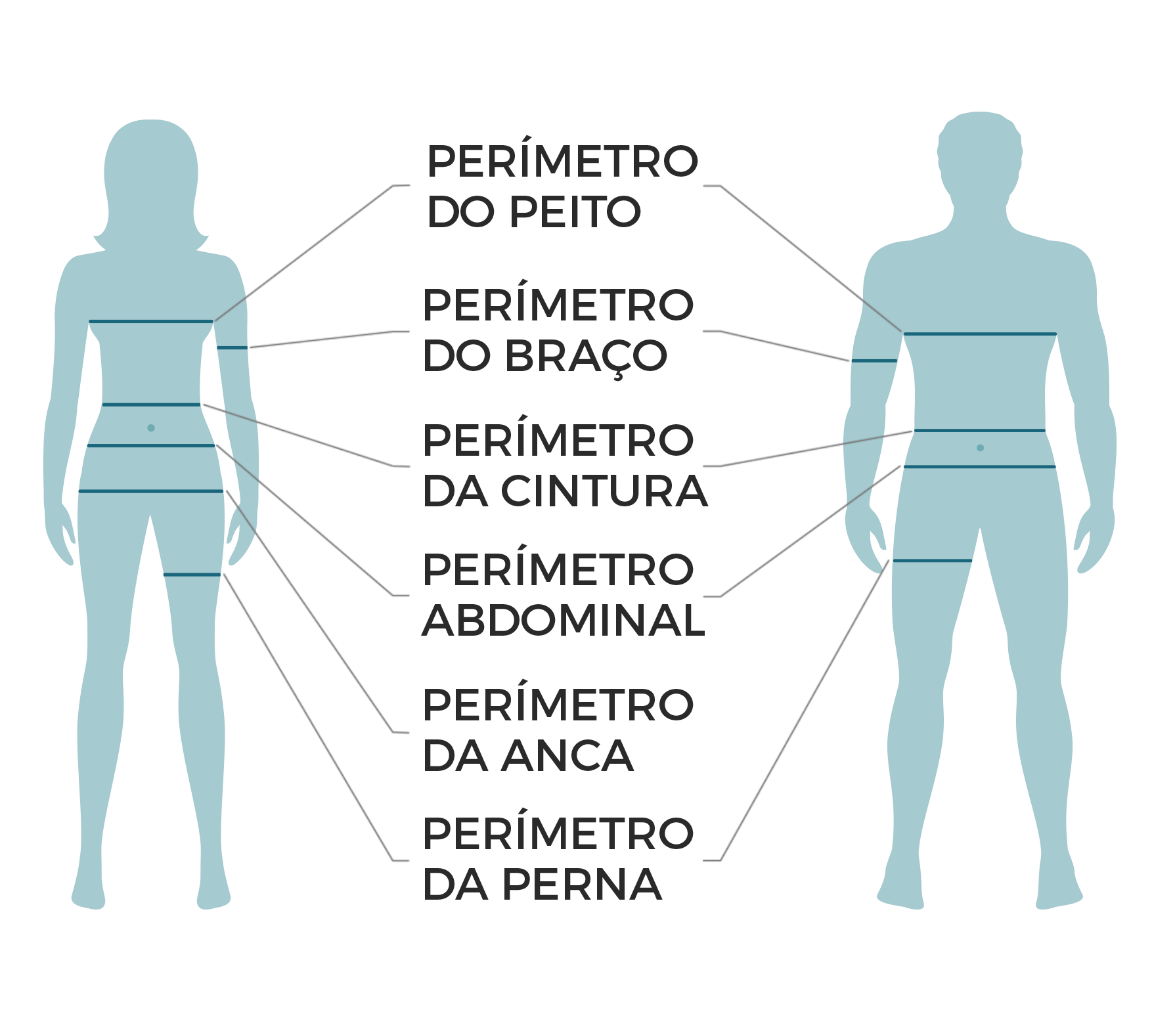
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro Abdominal** | **Perímetro  da Anca** | **Perímetro da Perna** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |



*REGISTO DE PESAGEM Semanal***Nota:** A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e semroupa, após a primeira urina da manhã.

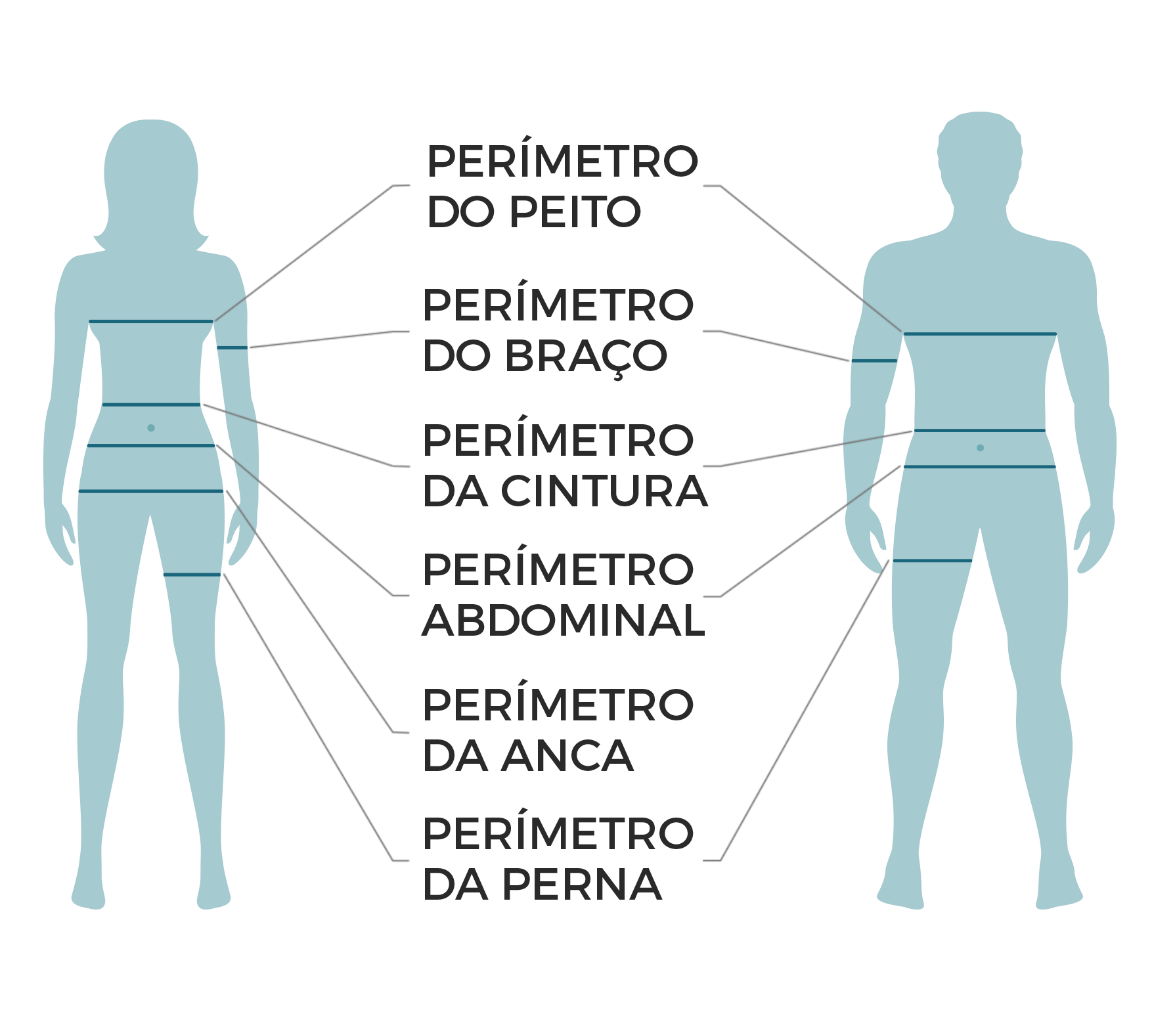
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Início ETAPA 4** | | | | | | |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro do Peito** | **Perímetro  do Braço** | **Perímetro da Cintura** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro Abdominal** | **Perímetro  da Anca** | **Perímetro da Perna** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

*REGISTO DE PESAGEM Semanal***Nota:** A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e semroupa, após a primeira urina da manhã.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Início ETAPA 5** | | | | | | |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro do Peito** | **Perímetro  do Braço** | **Perímetro da Cintura** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

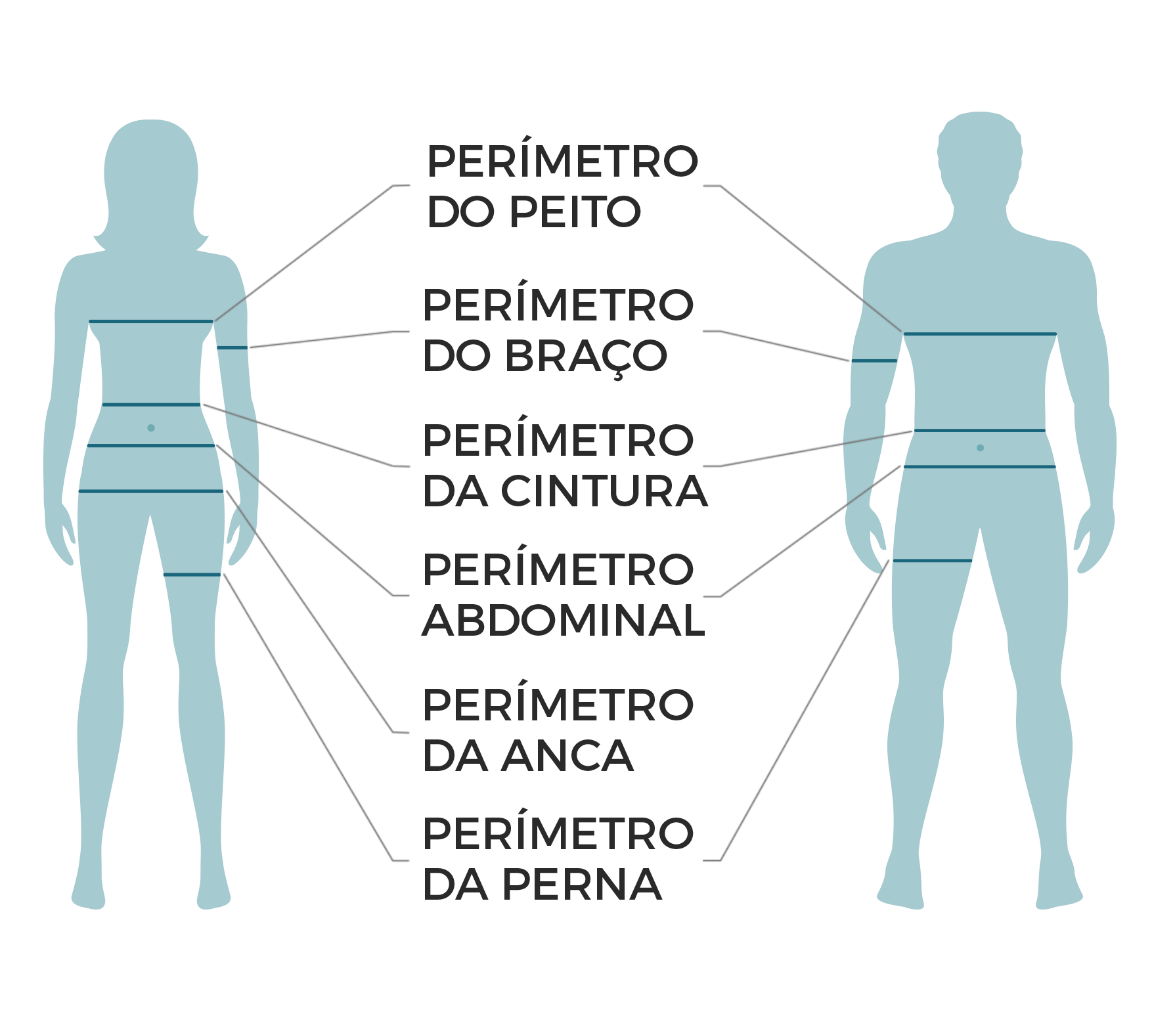
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro Abdominal** | **Perímetro  da Anca** | **Perímetro da Perna** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |



*REGISTO DE PESAGEM Semanal***Nota:** A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e semroupa, após a primeira urina da manhã.

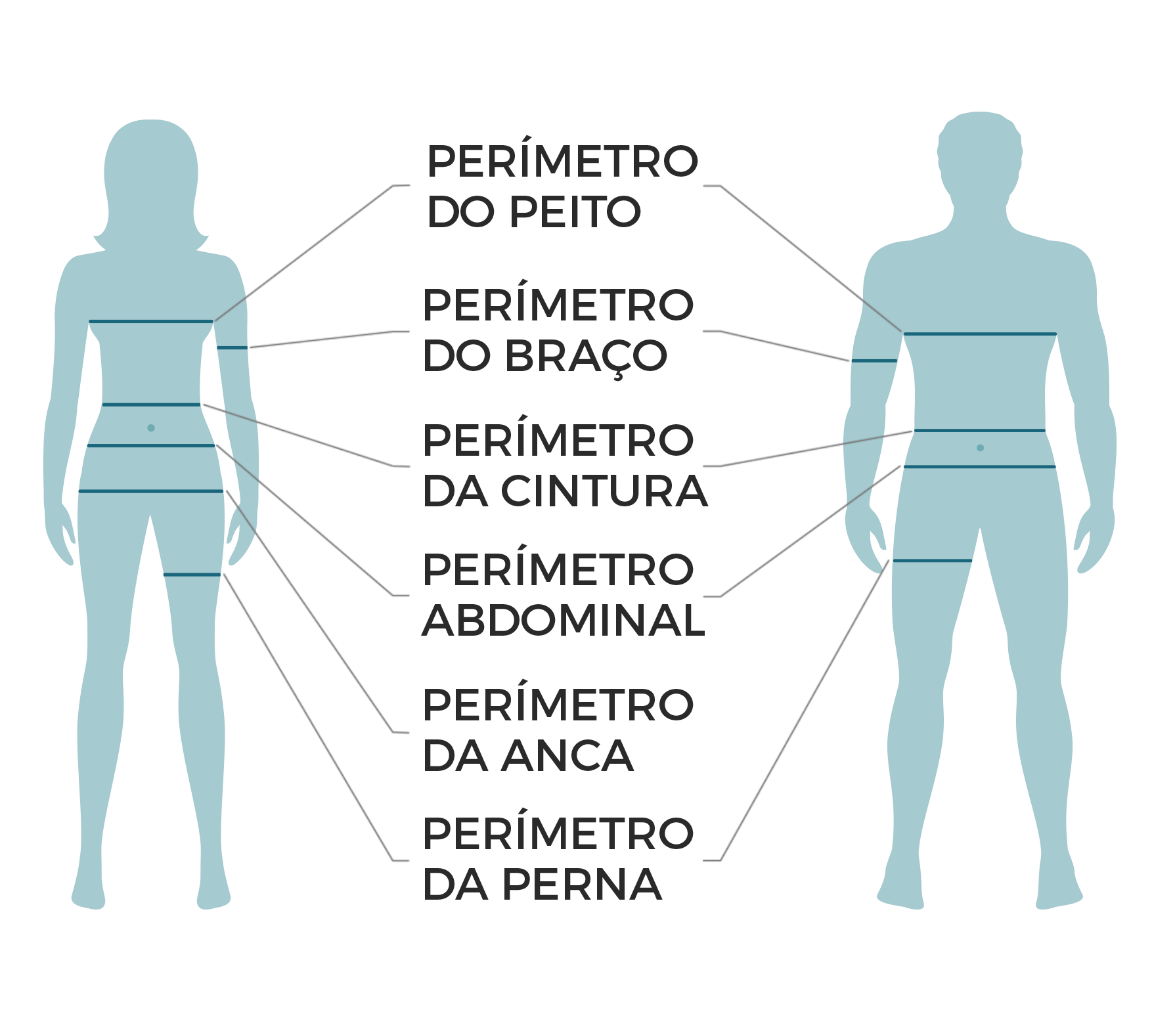
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Início ETAPA 6** | | | | | | |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro do Peito** | **Perímetro  do Braço** | **Perímetro da Cintura** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro Abdominal** | **Perímetro  da Anca** | **Perímetro da Perna** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

*REGISTO DE PESAGEM Semanal***Nota:** A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e semroupa, após a primeira urina da manhã.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Início ETAPA MANUTENÇÃO 1** | | | | | | |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro do Peito** | **Perímetro  do Braço** | **Perímetro da Cintura** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro Abdominal** | **Perímetro  da Anca** | **Perímetro da Perna** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |



*REGISTO DE PESAGEM Semanal***Nota:** A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e semroupa, após a primeira urina da manhã.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Início ETAPA MANUTENÇÃO 2** | | | | | | |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro do Peito** | **Perímetro  do Braço** | **Perímetro da Cintura** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Hora** | **Peso** | **%MG** | **Perímetro Abdominal** | **Perímetro  da Anca** | **Perímetro da Perna** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

