

# CHECKLIST DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

@sandrinha.nutrisport

SEMANA: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

<b>DIA</b>	LITROS DE ÁGUA 	FRUTAS E VEGETAIS 	ATIVIDADE FÍSICA 	HORAS DE SONO 	SAÚDE INTESTINAL 
<b>SEG</b>					
<b>TER</b>					
<b>QUA</b>					
<b>QUI</b>					
<b>SEX</b>					
<b>SAB</b>					
<b>DOM</b>					