

CHECKLIST DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

DIA	BEBER ÁGUA 	COMER DE 3 A 5 PORÇÕES DE FRUTAS E VEGETAIS 	FAZER 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA 	DORMIR DE 7 A 8 HORAS POR NOITE 	COMER DEVAGAR E EVITAR DISTRAÇÕES DURANTE AS REFEIÇÕES 
SEG					
TER					
QUA					
QUI					
SEX					
SÁB					
DOM					