

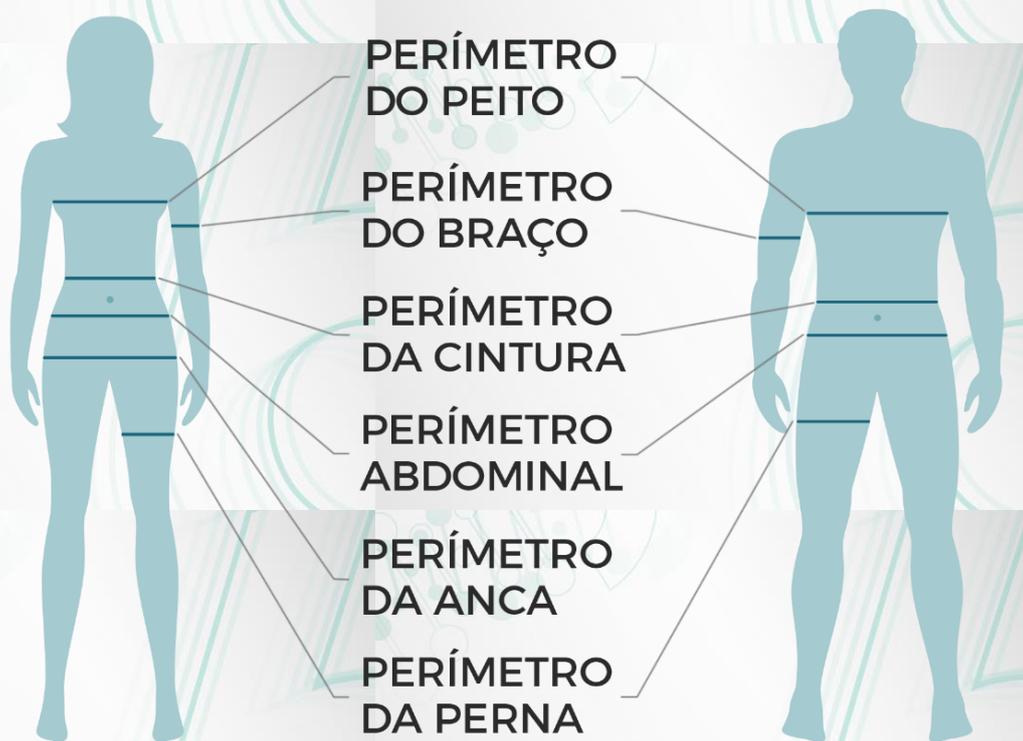
REGISTO DE PESAGEM *Semanal*

Nota: A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e sem roupa, 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						



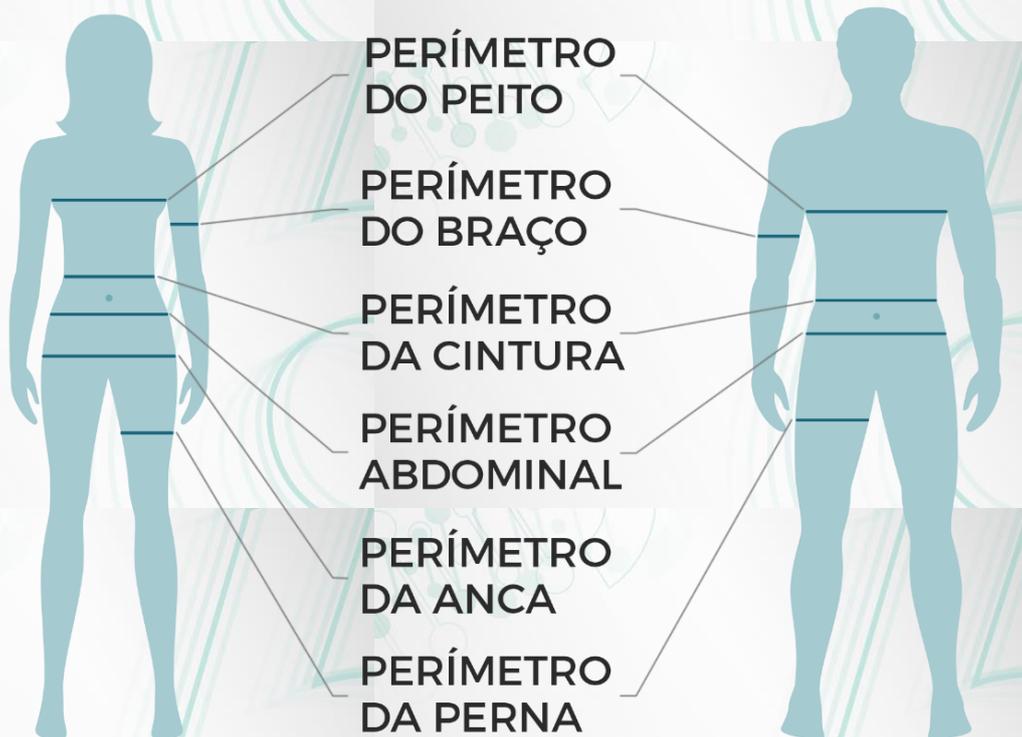
REGISTO DE PESAGEM *Semanal*

Nota: A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e sem roupa, 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						



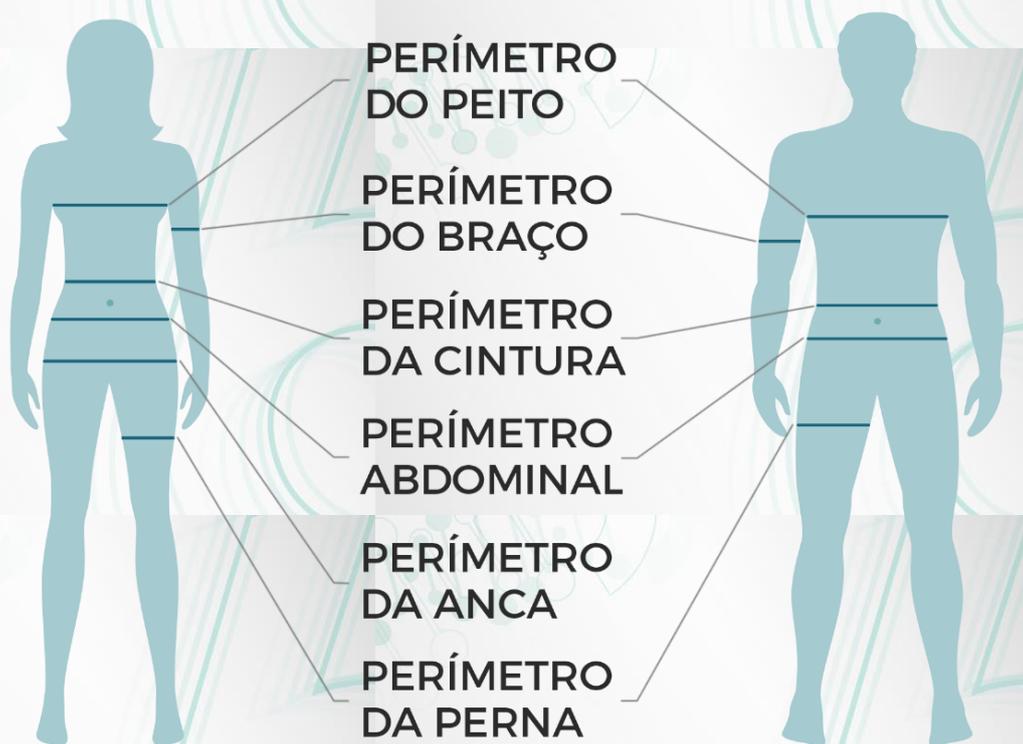
REGISTO DE PESAGEM *Semanal*

Nota: A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e sem roupa, 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						



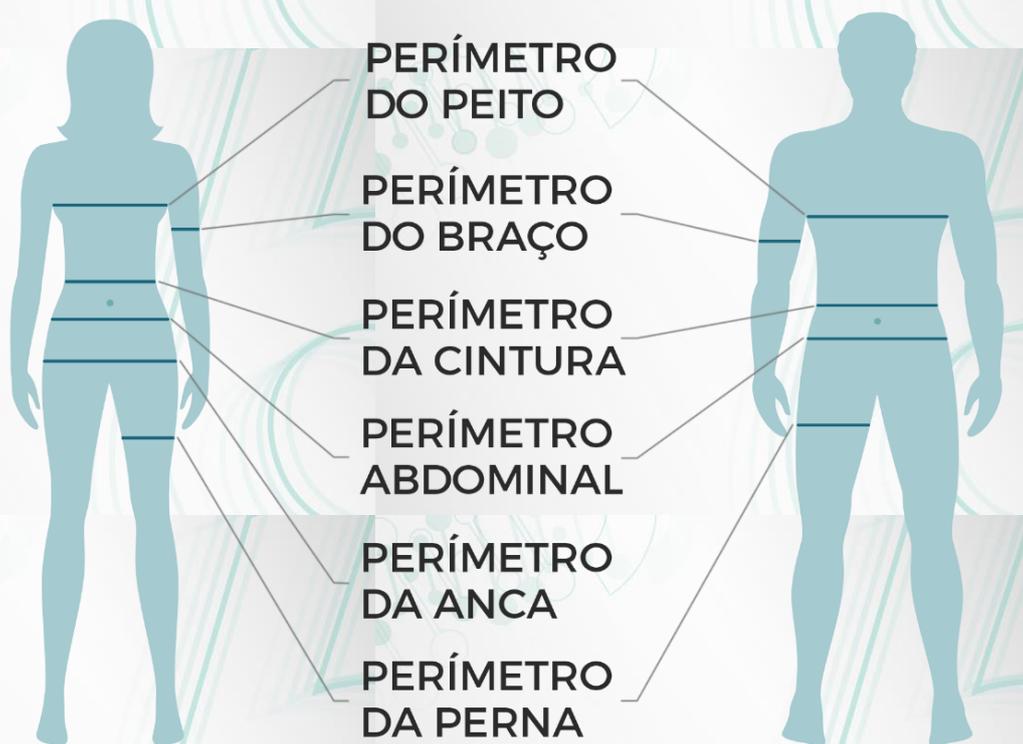
REGISTO DE PESAGEM *Semanal*

Nota: A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e sem roupa, 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						



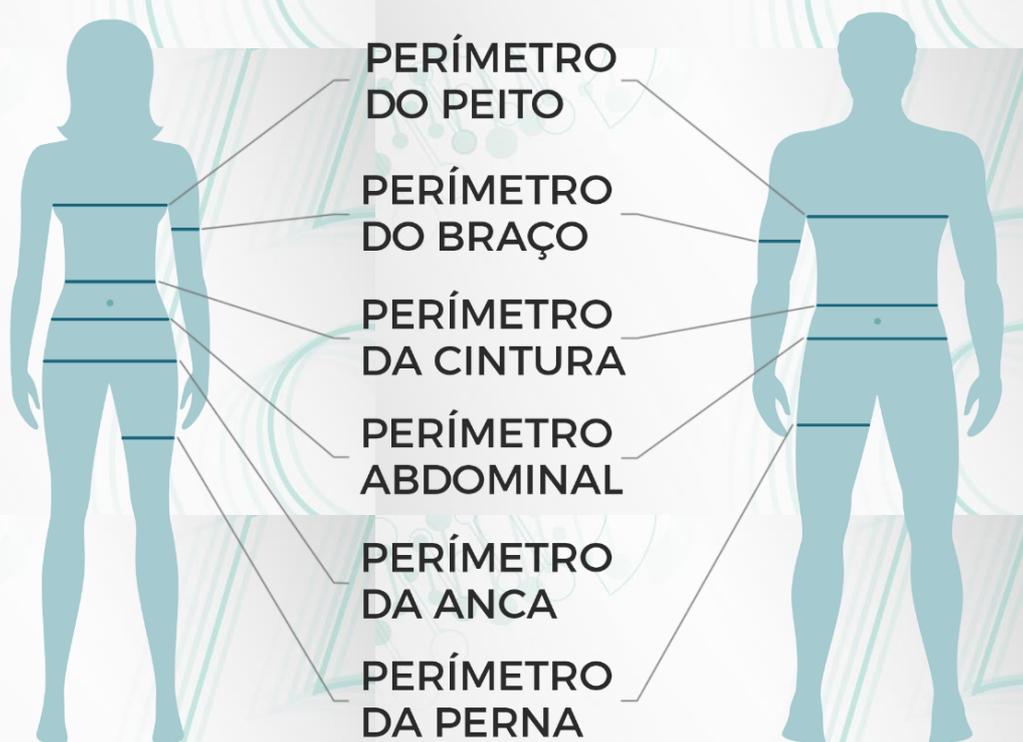
REGISTO DE PESAGEM *Semanal*

Nota: A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e sem roupa, 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						



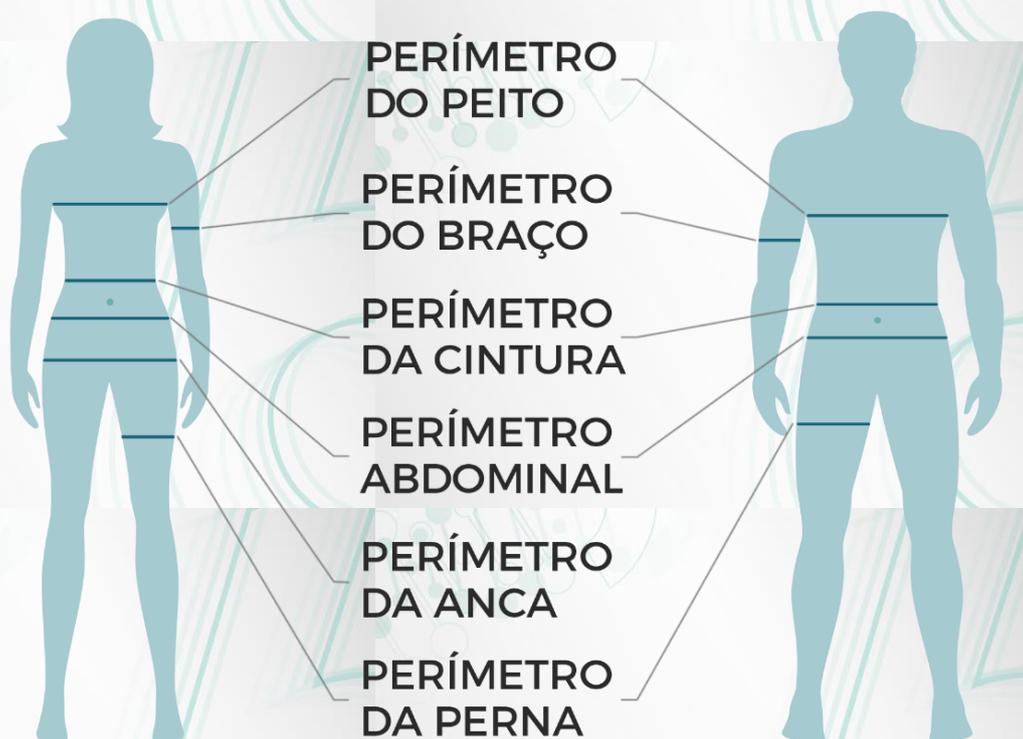
REGISTO DE PESAGEM *Semanal*

Nota: A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e sem roupa, 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						

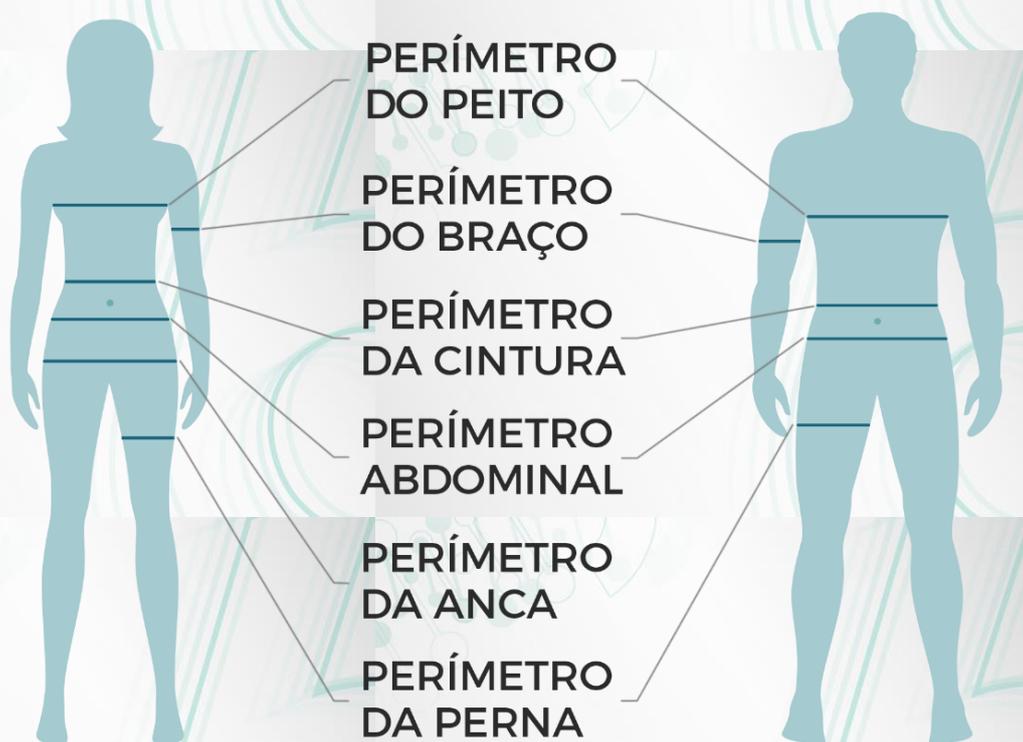


REGISTO DE PESAGEM *Semanal*

Nota: A pesagem deve ser feita 1 vez por semana, no mesmo dia, em jejum e sem roupa, 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 sem roupa, 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						

