

Bemagreça

Diário de 30 dias

Um guia simples para organizar sua rotina, semana
após semana

ALIMENTAÇÃO • ÁGUA • HUMOR • SINTOMAS • METAS SEMANAIS

Material gratuito de apoio, para imprimir e preencher à mão.
bemagreça.com.br

Como usar este diário

Seja bem-vinda ao seu Diário Bemagreça.

Este caderno foi pensado para te ajudar a organizar 30 dias da sua rotina alimentar, seu bem-estar e seus sintomas do dia a dia, de um jeito simples e sem culpa.

- 01 Cada página de dia tem três partes:** o que você comeu e bebeu, como seu corpo e seu humor estavam, e um espaço para anotar sua medicação ou dúvidas para a próxima consulta, se for o seu caso.
- 02 A cada 7 dias,** uma página de reflexão semanal te convida a olhar para trás e ajustar o que for preciso para a semana seguinte.
- 03 No fim do ciclo,** uma última página reúne o que mudou em você e o que vale levar para os próximos 30 dias.

IMPORTANTE

Este material é de apoio pessoal e não substitui avaliação, diagnóstico ou prescrição de profissionais de saúde. Se você está em tratamento com medicação para emagrecimento, siga sempre as orientações do seu médico e da sua equipe de acompanhamento, e leve este diário como apoio às consultas, não como substituto delas.

Minhas metas para os próximos 30 dias

MEU OBJETIVO PRINCIPAL NESTE CICLO É

POR QUE ISSO IMPORTA PARA MIM, HOJE

TRÊS HÁBITOS QUE EU QUERO FORTALECER

COMO VOU SABER QUE ESTOU NO CAMINHO CERTO, ALÉM DA BALANÇA

Volte a esta página sempre que precisar lembrar por que começou.

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

Você deu o primeiro passo. Esse já é o dia mais importante de todos.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Priorizar proteína nas refeições ajuda a prolongar a saciedade.

Progresso não é sempre uma linha reta, e tudo bem.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

3 dias completos. Um hábito começa a se formar na repetição.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Vegetais coloridos no prato ajudam a variar nutrientes sem complicar a receita.

Pequenos passos repetidos fazem toda a diferença.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Uma caminhada curta depois das refeições pode ajudar na digestão.

Você não precisa ser perfeita, só precisa continuar.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Dormir bem impacta diretamente no apetite e na energia do dia seguinte.

Hoje é só mais um dia de cuidado, sem pressa.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

Uma semana completa. Sua primeira reflexão semanal está logo ali.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Reflexão semanal

MINHAS CONQUISTAS ESTA SEMANA

O QUE FOI MAIS DESAFIADOR

O QUE VOU AJUSTAR NA PRÓXIMA SEMANA

MEDIDAS DA SEMANA (opcional)

PESO _____

CINTURA _____

QUADRIL _____

OUTRA MEDIDA _____

Lembre-se: a balança é só um dos sinais de progresso. Sono, disposição e como as roupas vestem também contam a história.

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Ter frutas à vista facilita escolhas mais práticas nos lanches.

Nem todo dia precisa ser perfeito pra valer a pena.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Comer sem telas por perto ajuda a perceber melhor os sinais de saciedade.

Você está construindo um hábito, não correndo uma prova.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

10 dias! Um terço do caminho já foi percorrido.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea	☐ Azia	☐ Sono ruim	☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade	☐ Dor de cabeça	☐ Inchaço	☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Fibras, como verduras, legumes e grãos integrais, ajudam a manter a saciedade.

Cada escolha pequena soma na direção que você quer ir.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Trocar refrigerante por água com gás e limão é uma troca simples e gostosa.

Você já percorreu um caminho que muita gente nem começa.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Se hoje não saiu como planejado, amanhã é uma nova chance, sem culpa.

Está tudo bem ter dias mais difíceis, eles também contam.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

2 semanas completas. Sua constância está construindo algo real.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Reflexão semanal

MINHAS CONQUISTAS ESTA SEMANA

O QUE FOI MAIS DESAFIADOR

O QUE VOU AJUSTAR NA PRÓXIMA SEMANA

MEDIDAS DA SEMANA (opcional)

PESO _____

CINTURA _____

QUADRIL _____

OUTRA MEDIDA _____

Lembre-se: a balança é só um dos sinais de progresso. Sono, disposição e como as roupas vestem também contam a história.

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Mover o corpo não precisa ser academia: dançar, alongar e caminhar também contam.

Continue no seu ritmo, ele é válido do jeito que é.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Anotar como você se sente ajuda a perceber padrões ao longo do tempo.

Reconhecer o esforço de hoje já é um motivo pra seguir.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Água morna com limão pela manhã pode virar um ritual gostoso pra começar o dia.

Você é mais consistente do que imagina.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

Mais da metade do caminho percorrida. Siga no seu ritmo.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Guardar porções individuais facilita não repetir sem perceber.

Não existe fracasso em recomeçar, só coragem.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Sentiu desconforto após comer? Uma respiração calma pode ajudar antes de mais nada.

Sua jornada é sua, no seu tempo.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

3 semanas completas. Você está entrando na reta final.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Reflexão semanal

MINHAS CONQUISTAS ESTA SEMANA

O QUE FOI MAIS DESAFIADOR

O QUE VOU AJUSTAR NA PRÓXIMA SEMANA

MEDIDAS DA SEMANA (opcional)

PESO _____

CINTURA _____

QUADRIL _____

OUTRA MEDIDA _____

Lembre-se: a balança é só um dos sinais de progresso. Sono, disposição e como as roupas vestem também contam a história.

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Ter uma garrafinha de água sempre por perto ajuda a lembrar de se hidratar.

Você está mais perto do que estava ontem.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Envolver alguém de confiança na sua jornada pode tornar tudo mais leve.

Ter paciência com o processo também é cuidado.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Descansar também é parte do cuidado, não é preguiça.

Cada dia registrado é um voto de confiança em você mesma.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

25 dias! Faltam só 5 para fechar o ciclo inteiro.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea	☐ Azia	☐ Sono ruim	☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade	☐ Dor de cabeça	☐ Inchaço	☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Testar um tempero novo pode deixar a mesma receita de sempre mais gostosa.

Constância vale mais do que perfeição.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Alongar pela manhã ajuda a despertar o corpo com mais suavidade.

O esforço de hoje já é suficiente.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Notou ansiedade na hora de comer? Uma pausa de alguns segundos ajuda a escolher com calma.

Se hoje foi difícil, amanhã é uma nova página.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Reflexão semanal

MINHAS CONQUISTAS ESTA SEMANA

O QUE FOI MAIS DESAFIADOR

O QUE VOU AJUSTAR NA PRÓXIMA SEMANA

MEDIDAS DA SEMANA (opcional)

PESO _____ CINTURA _____

QUADRIL _____ OUTRA MEDIDA _____

Lembre-se: a balança é só um dos sinais de progresso. Sono, disposição e como as roupas vestem também contam a história.

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

DICA DO DIA

Celebrar pequenas vitórias, além do peso, fortalece a motivação de continuar.

Você está mais forte do que no dia 1.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)



HUMOR E SINTOMAS DO DIA

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea ☐ Azia ☐ Sono ruim ☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade ☐ Dor de cabeça ☐ Inchaço ☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Diário do dia

DATA

COMO COMEÇOU O MEU DIA

MARCO DO DIA

Dia 30! Você completou o ciclo. Sua reflexão final está na próxima página.

ALIMENTAÇÃO E ÁGUA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

ÁGUA (marque cada copo bebido)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐**HUMOR E SINTOMAS DO DIA**

COMO VOCÊ SE SENTIU HOJE

☐ Difícil ☐ Baixo ☐ Neutro ☐ Bom ☐ Ótimo

SINTOMAS OU DESCONFORTOS DE HOJE (marque o que se aplica)

☐ Náusea	☐ Azia	☐ Sono ruim	☐ Fome fora de hora
☐ Ansiedade	☐ Dor de cabeça	☐ Inchaço	☐ Outro:

MEDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

TOMEI MINHA MEDICAÇÃO HOJE

☐ Sim ☐ Não Horário _____

REAÇÕES, DÚVIDAS OU PONTOS PARA LEVAR À PRÓXIMA CONSULTA

NOTA DO DIA

UMA COISA BOA QUE ACONTECEU HOJE

Minha jornada até aqui

O QUE MUDOU EM MIM NESSES 30 DIAS

DO QUE EU MAIS ME ORGULHO

O QUE EU QUERO LEVAR PARA O PRÓXIMO CICLO

UMA MENSAGEM PARA A VERSÃO DE MIM DAQUI A 30 DIAS

Bemagreça

Parabéns por chegar até aqui.

Continue contando com sua equipe Bemagreça para os próximos passos da sua jornada.