|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Programa | Data | Hora | Peso | Perímetro cintura | Sentimento | Pontuação |
| 1º Dia |  |  |  |  |  | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 15º Dia |  |  |  |  |  | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 30º Dia |  |  |  |  |  | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 45º Dia |  |  |  |  |  | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 60º Dia |  |  |  |  |  | □1 □2 □3 □4 □5 |

**Tabela para controlo do peso**

Figura 1 Tabela de controlo de peso e motivação



Figura 2 Roda da vida