

04.01.26

08:00 ESTOU EVITANDO PENSAR EM EMIGRACER, ISSO PORQUE ESTOU SEGUINDO A ATIVIDADE DO LIVRO E COLOCAR EMIGRACIMENTO É MAIS UM COMPROMISSO.

POR ISSO ESTOU COM MEDO DE INICIAR, MAIS UMA VEZ REINICIAR, RECOMEÇAR ESSA ATIVIDADE QUE TANTO FAZEI E DESISTI.

MESMO PAGANDO A ACADEMIA, VOU COMEÇAR APENAS IMPLEMENTANDO A DIETA, QUE PRA MIM É SÓ ALIMENTAÇÃO LIMPA COM PORÇÕES ADEQUADAS.

DEPOIS DE ALGUNS DIAS, 1 SEMANA, REVISO OS TREINOS.

FAZEI A DIETA ASSIM, QUE TERMINAR A TAREFA DO LIVRO

20:51 BOM. VAMOS LÁ

CAFÉ (4H): CAFÉ + PÃO + OVO

LANCHE (8H): PÃO + FRANGO

ALMOÇO (14H): FARROZ + 1 FEIJÃO + 1 CARNE + 1 LATICÍnio

LANCHE (18H): FRUTA

JANTAR (20H): MESMO ALMOÇO PRONTO.

04.01.26

20:51 Vou ADICIONAR AMÔNIA A TESE E ATIVIDADE DE DIETA NO LDP

05/01/26 19:09 HOJE PELA MANHÃ, COMI PÃO COM PITO DE FRANGO, O MESMO NO LANCHE AS 8:40 NO TRABALHO, ESTAVA MUITO BOM E DEFINITIVAMENTE MELHOR QUE QUALQUER SALGADO QUE ELAS DÃO LÁ.

ALMOÇO AS 14H AO CHEGAR, COMIDA NORMAL, LIMPA

LANCHE EU NÃO COMI NADA, ESTAVA ESCREVENDO.

MÊS LÂMBUEI AGORA QUE COMI UMAS CASTANHAS AO CHEGAR, E QUANDO COMECEI A ESCREVER O LIVRO UMAS 16H PERGUEI UM COPO PEQUENO DE CASTANHAS.

Vou ~~ALMO~~ SANGAR AGORA E DEPOIS COMER PIPoca ~~ESTA~~ FEITA NO MKLO DUBAY.

SIMTO QUE DEVO TER FEITO O LOG DE EM - GRACIAMENTE DESDE O INICIO, ESTE ACOMPANHAMENTO DIÁRIO É MUITO IMPORTANTE.

19:58 COMI UMA BANANA APÓS DO SANGAR, PISUMA BOMIN

06.01.26

19:38 SEM DIFICULDADES QUANTO A ALIMENTAÇÃO

Almas de II: Pão + Frango Desfiado

(III): WINEY + Frango Desfiado

(IV): Farofa + Carne + Imediato + Lanche

Tranquilos, com um mango no almoço e ontem no jantar também, não fez pipoca ontem.

18:49 Lanche WINEY + Leite e Pão com Queijo.

GERALMENTE EU TOMAVA O WINEY COM CACAU LINDO

MAS ACABOU, TINHA UM COLHER RESTANTE DE ALGO COSTADO. SEGUNDO A EMBALAGEM, UM COLHER TEM 38

CALORIAS. CONSIDEREI QUE PODERIA ADICIONAR NO WINEY

APESAR DE QUE NÃO FEZ DIFERENÇA NO GOSTO.

COMPRI O CACAU NO SÁBADO PARA VOLTAR A TOMAR COM WINEY.

18:56 APROPOSITO, PRELISO ME PARAR, NO SÁBADO TEMO

FOLGA, VOU FAZER ISSO DE MANHÃ

07.12.26

16:24 CAFE HOJE SO CAFE E 2 FATIAS DE PAO
DE FORMA. NO TRABALHO APENAS O WHEY

AS 9H E ALMOGADO PORO AS 15H PORQUE

FIZEI PRATO NO TRABALHO (FAROF, LEITE, FATIA
DE QUEIJO E BASTARDAS FRANGO).

23:24 LANCHE PAO COM QUEIJO

JAMON (FAROF, CENOUR)

08/01/26 19:24 CAFE COM CAFE E PAO COM CENOUR

O LANCHE NO EMPRESA FOI WHEY, PAO E CENOUR

AMOSO (FAROF, FRANGO) + MANGA

VOLTA PSCÓLOGO WHEY + PAO E QUEIJO

JAMON Vou saber que será normal, depois da
DIETA.

01.01.26

23:09 Café + Pão e Frango

Lanche na empresa WHEY + Pão e Frango

~~Tem~~ Pipoca e Algodão Doce, Mas eu não peguei
Além disso lanchei com minha irmã e a amiga
dele que estavam com vários doces. Eu recusei.

Em casa almoço leve para não estimular sono.
(Salmão, Iogurte)

Dormir 2h

Lanche Ipo de Leite

Jantar (FARROZ, PEIXE)

LA FATEZ Pipoca Mas é MELHOR IR DORMIR

10/01/26 23:08

Comida (Bife Grelhado) com arroz e ovo + mandioca
Almoo (Buzcoz Lanche FRANGO)

Lanche (WHEY + Pão em Manteiga)

Jantar (FARROZ Lanche FRANGO)

SERVETE CASTIHO DE MOMMO COM WHEY PORQUE MINHA
#S IRMÃ FOI TOMAR ASSI.

11.01.26

17:48 COFFÉ e Lanche TRABALHO

COFFÉ + Pão com Frango DABRADO

TRABALHO + WINEY

Almoço FRIOL + ALMONDEGOS

Lanche 1 Pão + Pão com Frango

Vou jantar normal e Fazer SCRIBETE DE MONO

12/01/26 18:26 QUEM NÃO GANHA O POMO

NO IDIP PORQUE PRUSSO TRAZ A ATIVIDADE DE OUTRA
TARDE. A TARDE PRIMERA DO LIVRO.

HOJE COFFÉ e TRABALHO

- COFFÉ + Pão com Carne Moída

- Almoço (Frango Frango)

14.01.26

22:14 ONTEM ALIMENTAÇÃO DE, NORMAL

HOJE TAMBÉM, SEGUIDO REGRAS.

TRUQUE DE PERDIDA O SEU MAMIMMO, PORENA
TER SEGUIDO EXEMPLO E CONIDO SEGUIDO
MAS NÃO, SÓ UNICA FÉ COM MEU PRÓPRIO
LOMBE.

15/01/26 22:06 ALIMENTAÇÃO QUASE
NORMAL HOJE.

TANTO ONTEM COMO HOJE NÃO TOMEI WAKY,
DEVE SER.

NO ALMOÇO HOJE, UMA AMIGA ME OFERTEceu
UMA BOLA DE CHOCOLATE. EU ACEITEI.

HOJE A TARDE FUI COM MINHA MÃE AO SUPER-
MERCADO, ELA COMEU UM SUPERDOCE. EU COMI
2 FATIAS DE Bolo NORMA, UMS DE CENOURA E
OUTRO DE GOIABO. NÃO PEDI O DOCE, TOMEI
1 COLE DO REFRIGERANTE DELA, LITERALMENTE.
MINHA GARGANTA ESTAVA MUITO SECA.

15.01.26

Mob compra Waxy Para levar na semana,

Hoje no jantar também colocamos 1 colher de farinha temperada, talvez um pouco.

Consideramos o dia completo por hoje e normal em questão alimentação.

16/01/26 21:36

Alimentação ok. No trabalho teve pipoca leve, com sal normal, excelente.

Chaguri em casa e fez pipoca no microondas com manteiga - a melhor pipoca do mundo

Vou fazer toda semana 1 vez. Dá até pra fazer lá no trabalho, mas só quando estivermos para o pipoca.

Com sal e água de todo dia, com manteiga 1x na semana. Absolutamente.

Já ADICIONO QUE AMANHÃ TELA CONTRATELHEÇÃO
COM PIZZA.

HOJE PORTUOL, MAS COM PIZZAS, MAS
COMI.

AMANHÃ, EVENTO SOCIAL.

21=56 TOMANDO WINEY COM CACAU PORO
FINALMENTE É UM PRADAL DO PÃO

47/01/26 22:16 SEM ALIMENTOS

LIMPA BOBIA.

COM O SALGADO DO TRABALHO, QUE HOJE
ESTAVA MUITO BOM.

COMI A PIZZA COM 3 COPOS DE REFRU

EM CASA COMI UM PRADAL FINA DO PÃO
DOCE, E O PIZOL DO ONTEM QUE NÃO COMI.

19.01.26

At. FICHA: LADO A MANUSCRITO PESSOAL

SE DEIXA LINDA DE BEM, II INFLAMATÓRIAS

O. SÓ DO DIA - COMÉ normal

ALMOÇO normal

SARDO normal

WINEY + CEREAL + FRUITO

- normal.

Está melhor no campo o SARDÃO sempre
com o lado do lado genérico.

20/01/26

15:05 - Coloca 2 Dias.

TUDO normal. COM EXCESSÃO DO OMBRO (19)
EU NÃO LEVI NADA PRA COMER NO TRABALHO ENTÃO
COM O SARDÃO OFERECIDO.

EU NÃO SÃO FRUTOS, SÃO ALMOÇOS E FICAR
COM FRUITO. ALMOÇO BOM. LEVI O WINEY PODER
LADO DO DIA TUDO DIC

20.01.26

HOJE SÓ LEVEI O PÃO COM FRANGO.

ALMOÇO PADRÃO,

16:49 ESTOU BRUSCANDO COISSO COMO UM PÃO
FORA DA REFEIÇÃO PRINCIPAL.

ALMOÇO ESTÁ OK. IMDO BEM. DECIDI NÃO
IR NA SÁBADO E DOMINGO, APENAS FAZER
PISCINA

21:49 SARTAL POLINA.

WKEY AS 21:30

21/01/26

22:33

HOJE A ALIMENTAÇÃO FOI BEM FORA
DO PADRÃO. COMI O SÁBADO DO TRABALHO
PORQUE ESTAVA COM FOME. O PÃO QUE EU
LEVEI COMO 11:30. TINHA BOM EM COSSO
TAMBÉM.

21.01.26

O SALGADO TEMO SALGADO E TAO QUATIMADO

NAS PONTAS.

A TARDE NO CAFÉ DAS 15H, COMI ~~PAO~~ E
PIRÃO QUE FOI FEITO. [↑] PEDIDO DE
BAO

FUI NO MERCADO, MINHA MÃE COMEU DOCE
EU COMI 2 PEDAÇOS DE BAO LISO.

EXERCÍCIO DE HOSE FOI APENAS O TREINO
ACADÊMICO PORQUE A PISCINA TEM QUE LIMPAR.

APESAR DO DIA CONSUMINDO MAIS COIZOS NÃO
MANTER O PONTO.

FIZEI ASUSTAS:

- SE FOME COMER LOGO O QUE EU TROUXE
- EM CASO AS 15H, SÓ CAFÉ, NADA SAÍDO.

EU NÃO ESTOU MUITO PESANDO, ESTOU SÓ IMDO
DIRETA, TREINO, E VAI.

23/01/26 00:20 HOSE DIA 22

FOI AMARRAR O LOSTOM X AEC, ACHEI QUE

23.06.26

LA TRIL UNDO COLOS, MAS ALOBAU EU ME PENSANDO
CONTA FOLHA DA ALIMENTAÇÃO UNDA.

COM UM BLOWME, PÃO LEVEI PARA OS COLOS,
COM FIDEOS, CINGANDO EM COLOS RIFLES.

TIMAS DADO UM BALÇO.

MIRNA IRMÃO FOI NO MARCHO E COMPROU UMA
COISA DE CHOCOLATE, EU TAMBÉM.

PERDEM UMAS 22H FUI NA COLUNA, MIRNA TAMBÉM
ESPECIFICAMENTE DISSE QUE O CHOCOLATE QUE
SOBREI ELA MEU, TIPO 2,

EU COM UM, MAS A RESISTEI O OUTRO, SENDO
A SABOTAGEM, ATÉ OS PENSAMENTOS DE "SÓ NÓS!!"
DEIXEI O CHOCOLATE NO BALÇO.

NÃO FUI PARA ACADEMIA TAMBÉM.

~~SE~~ DORMI, POR CAUSA DA EXCESSO.

23 2 260

22:28

PUTA QUE

PUTA QUE

PUTA QUE

25.21.26

09:28

JANTAR TOMEI UM CAFÉ COMBINADO NA OPERA-
ÇÃO. ALÉM DISSO TOMEI O DIA PARA COMEMORAR QUE
FINALIZEI OFICIAL O LIVRO INDO AGORA PARA PUBLICAR,
AIPOIS MANTENDO, MAS BELEZA.

JANTAR COMI CUCURUZ, TORTA, SUCO, YOGURTE, TAPIÓLA
DOCEADO.

APÓS SAIR TOMEI UM SERVETÃO GEMIDOS.
CHOCOLATE E COMPHI MAIS UM.

HOJE, VAMOS SIMPES.

ALGO LEGAL A MENTALIDADE DO IDIP

NÃO FAZER 1 DIA NÃO SIGNIFICA FRACASSO, E SIM QUE
VOLTA NÃO FAZ UM DIA, VOLTA NO OUTRO NORMAL

TOMEI WINEY, PÃO E UM PEDAÇO DE BOLA.

PISCINA MAIS SOLDA.

26.11.26

22/11 Dia Normal Alameda e Piscina

Não comi de manhã e não levei nada para o trabalho.
Antes do sol fiz 2 pães com manteiga essenciada
no trabalho com o salgado.

Em casa, preparei um café de leite normal com açúcar
tomei mais um depois, no jantar não.

Almoço normal.

Lanche salgado White e Pão Manteiga e Fava com
sabão cozido com açúcar.

Jantar normal, fruta banana.

Muito peso na Alameda, Bolacha comum: 107KG

21.01.26

19:41 Com Pão com FRIGOS OUSADOS NO COFFÉ E NO
TRABALHO.

Almoço Normal, sem óleo de Azeitão

20:12 ACADEMIA 36 MIN

PISCINA 20 MIN

Lanches Wiley e Pão.

22:41 Jantar Normal.

NATALIA FEZ UM TORGUT COM 2 BOLINHOS

DE CASCALOTE 96 70% DISSERTADO. FICOU BOM.

29.01.26

22:31 ONTEM MEU TIO VEIO DAS VIAGENS

SEGUI RODANDO O DIA, A NOITE FOMOS
NO CENTRO COMPRAMOS PICOS, REFRIGERANTE
E PICOLÉ.

EU FUI PARA ACADEMIA. PISUMA NÃO.

HOJE SEGUI OK, NA TARDE COM OS CAROS
ELES DE FRANGO E COMPREI UM PASTO DE ABOZ
COM FRANGO.

AQUI TEM CASO PORUM, ATÉ SOCIAL. TOMEI
REFRIGERANTE NÃO FUI ACADEMIA NEM PISUMA

21.02.26

11:11 ONTEM DIA 30.

COMI UM SALGADO CONFEITO, BEM OLHO, PARECIA
UMA COXINHA,

ALMOCEI UMAS 15H40 PORQUE SOI 15H20, SÁBADO, IRMÃ.

AS 16H FOMOS PRO SHOPPING POIS ONTEM FOMOS O
EVENTO DO VAN GOGH, FOI BEM LEGAL,

COMPRI UM KITKAT, BOB MAX, CHOCOLATE COM BLENDO
SALO MM'S. FESSOS ÚLTIMOS

AMANH. TO ME ESQUECENDO DO DIA 31.

O EVENTO FOI DIA 30 NA SEXTA, ONDE COMPRI TUDO
ISSO, OS DOIS ÚLTIMOS COMI METADES E DEIXEI PARA
O SÁBADO DIA 31.

QUANDO VOLTEI DO TRABALHO, ONTEM 31, AS 15H40
COM O INSTANTE E TAMBÉM NÃO FUI PARA ALMOÇA
E PISCINA.

TANTO DIA 30 E 31, COM BANDEIQUINHO NO JARDIM.

FODA. COLOCANDO EM PALANQUINHO ALÉM.

27.01.26

22:31 ONTEM MAN TUDO BEM DE VIGILIA

SAGUI PASSOU O DIA, A NOITE SEM
NO CASO COMEÇOU PELA, REPRI E SOLVETE
A PROLA.

EU FUI PARA ALDEIA, PELA MAN.

HOJE SEGUI OK, NA JORNADA COM OS
ELES DE FIANÇA E COMEÇOU UM PISO DE
COM FUGA.

AQUI NA CASA PORÉM, NÃO SEGUI. TOMEI
REPRI E NÃO FUI ALDEIA MAN PELA.

21.02.26

11:11 ONTEM DIA 30.

COMI UM SALGADO COMPLETO, BEM OLHO, PARECIA
UMA COXINHA.

ALMOCEI UMAS 15H40 PORQUE SOI 15H20, SÁBADO, IRMÃ.

AS 16H FOMOS PRO SHOPPING POR ONTEM FUI O
EVENTO DO VAN GOGH, FOI BEM LEGAL,

COMI UM KITKAT, BOB MAX, CHOCOLATE DOS BRANCO
SALSO MM'S. FESSOS ÚLTIMOS ~~MM~~

ANAAH. TO ME ABURRINDO DO DIA 31.

O EVENTO FOI DIA 30 NA SEXTA, ONDE COMI TUDO
15H00, OS DOIS ÚLTIMOS COMI METADE E DEIXEI PRA
O SÁBADO DIA 31.

QUANDO VOLTEI DO TRABALHO, ONTEM 31, AS 15H40
COM O RESTANTE E TAMBÉM NÃO FUI PRA ALMOÇA.
É PIZINHA.

TANTO DIA 30 E 31, COM PANDEQUEIA NO JORNAL.

FODA. COLOCANDO EM PALAVRAS ALGUM.

01.02.26

NÃO DEIXO CADA DIA A CULPA NOS COMISSOS DO ANO,

MAS EU.

Vou REUNIR 1550.

02/02/26 20:04 Comi uma Chapirola

NO TRABALHO BANHA DE CEBOLAS E CARIÓ

A AZIA PARECE, AINDA BEM.

EM CASA AINDA NORMAL

Lanche Wisky e Pão

PLAQUEIAS DE 11 PARA ACADEMIA, MAS FUI AS 19:30

Trabalho normal, sem manifestações, com algumas
mas 200ml 20Kcal.

NO TRABALHO TIVE UM CASO CLONAL DE BEM VINDO
COM ANÁLISE DA SACINHA DE PÃO.

03.02.26

21:20 TODOS TRANQUILOS HOJE

CAFÉ + CUCUZ, TUDO BASTANTE MANSO

NO TRABALHO LEVOI UM PIZZINHO DE CUCUZ

ALMOÇO NORMAL FRANGO ASSADO

SEM LUCRAT

COCHILLO SONO, PREGUIÇA DE IR PARA ALGUMA

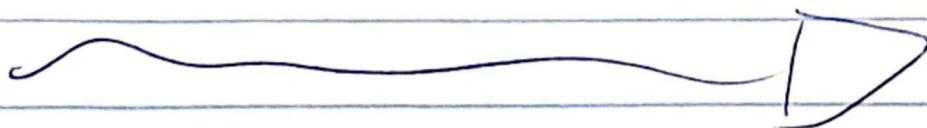
FUI 18:00

LIMPEI A PISCINA E VOU ENTRAH 00:00

JANTAR ASSADO, CUCUZ E PEXEIRO.

COMI UM 2 CHOCOLATES 96 99%

2 MAMBOS NAS SUSTEICÇÕES



03.02.26

21:23 DECIDI FINALMENTE ESSO LOG É ~~CONTINUA-LO~~
E CONTINUA-LO DA FORMA CORRETA.

EU NÃO ESTABELECI META E NEM PRAZO
ISSO ME DEIXA BEM RELAXADO, SÓ PREENCHO
O LOG AO CHEGAR EM CASA, POR ISSO FAÇO O
CONVENIENTEMENTE MAS ESQUECER DELE.

Por ISSO:

FRACASSO

A FORMA CORRETA DE USAR O LOG DO SUCESSO/
FRACASSO É COM META E PRAZO.