planner alimentar

Bloom

organização leve, comida de verdade
e rotina possível

— um espaço gentil para cuidar de você —

este planner pertence a:

como usar

um guia leve para começar

Esse planner foi criado para ajudar você a organizar sua alimentação de forma leve e acolhedora.

Sem pressão.

Sem radicalismo.

Só mais cuidado com você mesma.

Você pode:

- planejar refeições
- organizar compras
- acompanhar hidratação
- anotar ideias de marmitas
- criar uma rotina alimentar mais tranquila

“equilíbrio funciona melhor que perfeição.”

respire fundo. um dia de cada vez.

metas da semana

marque as que você quer praticar

- ☐ beber mais água
- ☐ comer mais frutas
- ☐ incluir vegetais nas refeições
- ☐ evitar pular refeições
- ☐ cozinhar mais em casa
- ☐ fazer refeições com calma
- ☐ dormir melhor
- ☐ movimentar o corpo

minhas metas:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

planejamento semanal

café · almoço · lanche · jantar

dia	café da manhã	almoço	lanche	jantar
segunda				
terça				
quarta				
quinta				
sexta				
sábado				
domingo				

lista de compras da semana

marque conforme for comprando

hortifruti

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

proteínas

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

café da manhã e lanches

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

congelados e marmitas

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

extras

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

acompanhamento de água

clique nos copos conforme for bebendo

dia	1	2	3	4	5	6	7	8
segunda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
terça	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
quarta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
quinta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sexta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sábado	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
domingo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

meta sugerida: 8 copos por dia · escute seu corpo

ideias de marmitas

monte combinações que te alegrem

proteína	carboidrato	legumes e vegetais	molho ou extra

refeições favoritas da semana

guarde o que te fez bem

café da manhã:

almoço:

lanche:

jantar:

sobremesa equilibrada:

lembretes da Bloom

leia sempre que precisar de um respiro

equilíbrio funciona
melhor que perfeição

comer saudável
não precisa ser complicado

pequenas mudanças
também contam

descansar faz
parte do processo

seu corpo merece cuidado,
não punição

respire fundo,
um dia de cada vez

página livre para anotações

ideias, sentimentos, receitas, lembretes…

rotina leve • comida de verdade
autocuidado possível

Bloom

obrigada por cuidar de você