



# DESAFIO PEITO SECO 21 DIAS

## CHECKLIST

### ANTES DE COMEÇAR A MISSÃO

Guerreiros preparados vencem as batalhas antes mesmo de entrar em campo. Este checklist é seu aquecimento estratégico – siga os passos abaixo pra chegar no Desafio Peito Seco 100% pronto.

#### 5 ALIMENTOS QUE SABOTAM UM PEITO FIRME


- ❌ Refrigerantes e bebidas alcoólicas
- ❌ Leite de caixinha e ultraprocessados
- ❌ Doços e farinaceos brancos
- ❌ Frituras e molhos industrializados
- ❌ Fast food e produtos com soja

⚔️ Regra da Missão Zero: evite ao máximo esses alimentos durante a preparação.

## 5 HÁBITOS QUE ACELERAM RESULTADOS


- ✓ Tomar sol todos os dias (15–90 min)
- ✓ Incluir vegetais crucíferos (brócolis, couve, espinafre)
- ✓ Bebér 35 ml de água por kg corporal
- ✓ Fazer pelo menos 20 flexões + abdominals
- ✓ Dormir 7h por noite

### REGISTRO DE PARTIDA

 Peso de início: \_\_\_\_\_

 Peso atual: \_\_\_\_\_

 Medidas da Cintura: \_\_\_\_\_

 Medidas do Peitoral: \_\_\_\_\_

