

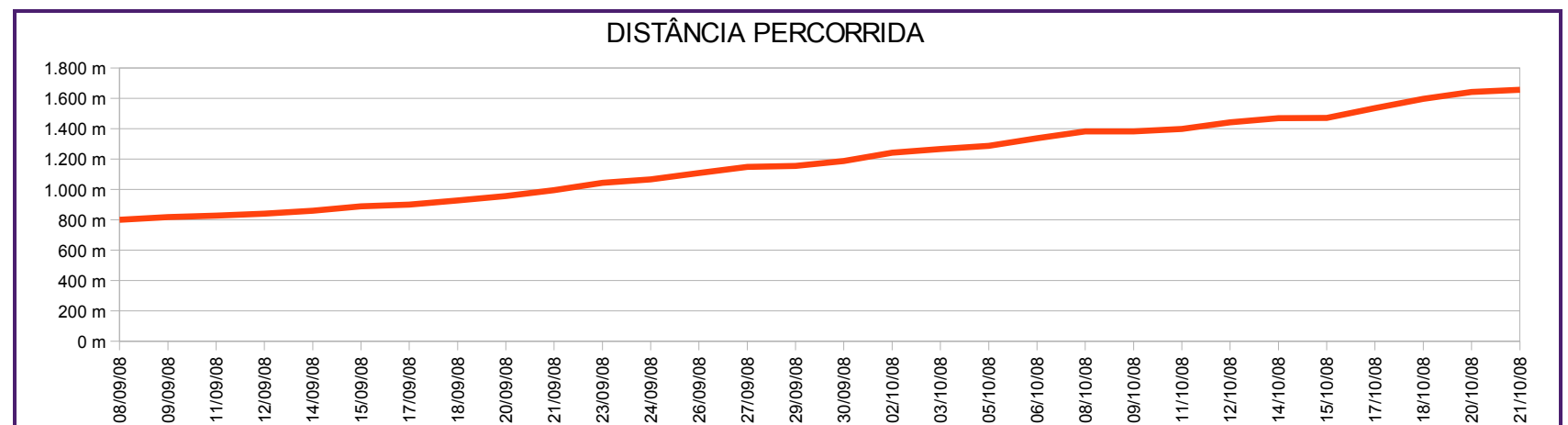
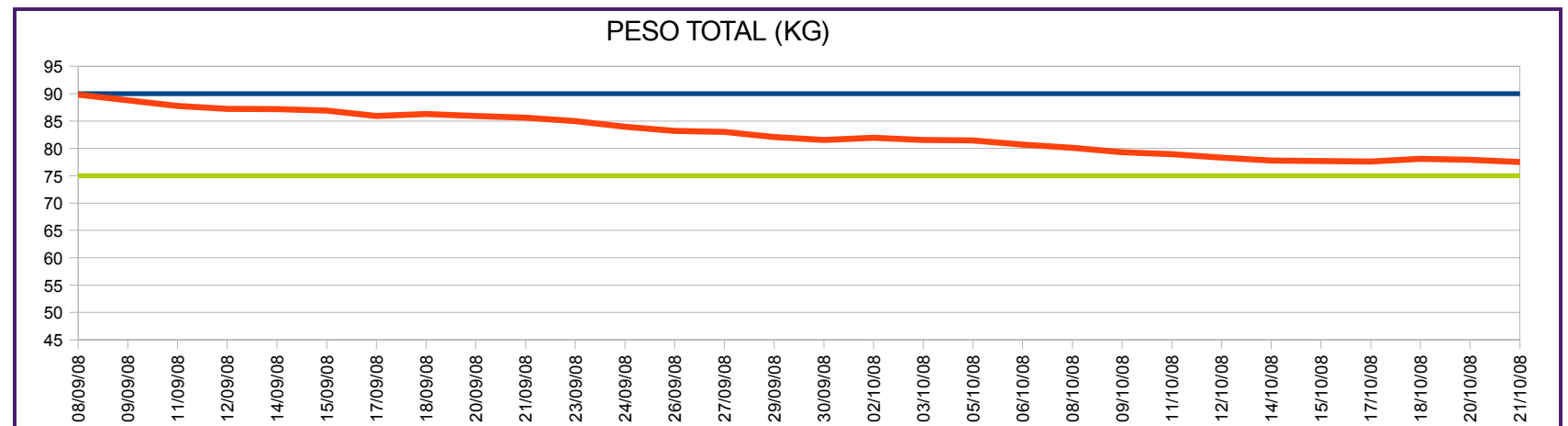
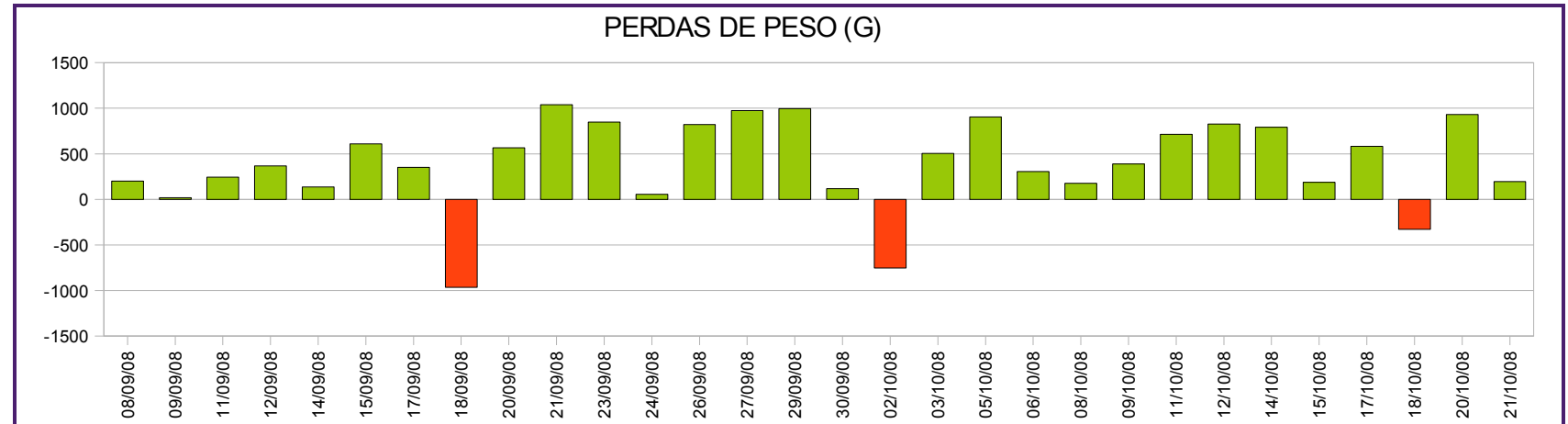
PROJETO MUDANÇA RADICAL

DATA DE INÍCIO 08/09/08

PESO INICIAL 90,0 Kg

META 75,0 Kg

DIA	TEMPO	DISTÂNCIA	CALORIAS PERDIDAS	PESO TOTAL	PERDAS DE PESO	
08/09/08	Seg	00:05:02	800 m	260 kcal	89,8 Kg	200 g
09/09/08	Ter	00:05:04	818 m	266 kcal	88,8 Kg	1.018 g
11/09/08	Qui	00:05:08	827 m	269 kcal	87,7 Kg	1.042 g
12/09/08	Sex	00:05:11	840 m	273 kcal	87,2 Kg	533 g
14/09/08	Dom	00:05:14	860 m	279 kcal	87,2 Kg	43 g
15/09/08	Seg	00:05:14	888 m	289 kcal	86,9 Kg	239 g
17/09/08	Qua	00:05:14	899 m	292 kcal	85,9 Kg	1.008 g
18/09/08	Qui	00:05:18	927 m	301 kcal	86,3 Kg	-368 g
20/09/08	Sáb	00:05:20	956 m	311 kcal	85,9 Kg	359 g
21/09/08	Dom	00:05:22	995 m	323 kcal	85,6 Kg	330 g
23/09/08	Ter	00:05:22	1.043 m	339 kcal	85,0 Kg	601 g
24/09/08	Qua	00:05:25	1.066 m	346 kcal	84,0 Kg	1.025 g
26/09/08	Sex	00:05:26	1.107 m	360 kcal	83,2 Kg	793 g
27/09/08	Sáb	00:05:30	1.148 m	373 kcal	83,0 Kg	179 g
29/09/08	Seg	00:05:34	1.154 m	375 kcal	82,1 Kg	937 g
30/09/08	Ter	00:05:36	1.187 m	386 kcal	81,5 Kg	517 g
02/10/08	Qui	00:05:40	1.243 m	404 kcal	81,9 Kg	-373 g
03/10/08	Sex	00:05:42	1.266 m	412 kcal	81,5 Kg	378 g
05/10/08	Dom	00:05:46	1.287 m	418 kcal	81,5 Kg	77 g
06/10/08	Seg	00:05:46	1.336 m	434 kcal	80,7 Kg	776 g
08/10/08	Qua	00:05:48	1.382 m	449 kcal	80,1 Kg	567 g
09/10/08	Qui	00:05:50	1.382 m	449 kcal	79,3 Kg	823 g
11/10/08	Sáb	00:05:52	1.398 m	454 kcal	78,9 Kg	359 g
12/10/08	Dom	00:05:54	1.442 m	469 kcal	78,3 Kg	605 g
14/10/08	Ter	00:05:55	1.470 m	478 kcal	77,8 Kg	550 g
15/10/08	Qua	00:05:59	1.471 m	478 kcal	77,7 Kg	117 g
17/10/08	Sex	00:05:59	1.536 m	499 kcal	77,6 Kg	67 g
18/10/08	Sáb	00:06:03	1.597 m	519 kcal	78,1 Kg	-495 g
20/10/08	Seg	00:06:06	1.641 m	533 kcal	77,9 Kg	191 g
21/10/08	Ter	00:06:06	1.656 m	538 kcal	77,5 Kg	374 g



PROJETO MUDANÇA RADICAL

DATA DE INÍCIO 08/09/08

PESO INICIAL 90,0 Kg

META 75,0 Kg

DIA	TEMPO	DISTÂNCIA	CALORIAS PERDIDAS	PESO TOTAL	PERDAS DE PESO
23/10/08	Qui 00:07:12	1.500 m	604 kcal	78,2 Kg	-672 g
24/10/08	Sex 00:07:12	1.563 m	629 kcal	77,7 Kg	540 g
26/10/08	Dom 00:07:14	1.635 m	658 kcal	77,6 Kg	67 g
27/10/08	Seg 00:07:16	1.671 m	673 kcal	76,8 Kg	748 g
29/10/08	Qua 00:07:21	1.733 m	698 kcal	76,3 Kg	556 g
30/10/08	Qui 00:07:23	1.758 m	708 kcal	75,4 Kg	872 g
01/11/08	Sáb 00:07:28	1.835 m	739 kcal	74,8 Kg	597 g
02/11/08	Dom 00:07:28	1.927 m	776 kcal	75,5 Kg	-724 g
04/11/08	Ter 00:07:31	2.002 m	806 kcal	75,0 Kg	496 g
05/11/08	Qua 00:07:32	2.005 m	807 kcal	75,0 Kg	48 g
07/11/08	Sex 00:07:37	2.102 m	847 kcal	74,3 Kg	687 g
08/11/08	Sáb 00:07:41	2.120 m	854 kcal	73,7 Kg	590 g
10/11/08	Seg 00:07:44	2.211 m	890 kcal	73,3 Kg	395 g

