

Ano: \_\_\_\_\_

# Autoavaliação

|           | Foto<br>dia ____ | Roupa<br>dia ____ | Balança<br>dia ____    dia ____ |  | Circunferências<br>dia ____    dia ____ |   |   |   |   |   | % Gordura<br>dia ____ |
|-----------|------------------|-------------------|---------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| Janeiro   |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Fevereiro |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Março     |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Abril     |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Maio      |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Junho     |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Julho     |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Agosto    |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Setembro  |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Outubro   |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Novembro  |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |
| Dezembro  |                  |                   |                                 |  | C                                       | Q | P | C | Q | P |                       |