

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

# Autoavaliação

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