



PLANNER SEMANAL MAGRESECA©

Semana de ____/____ a ____/____

Nome: _____

Data: ____/____/____

Marque "Ok" se realizado ou "X" se não.

	Atividades do Dinacharia Kapha	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	Altere conforme orientações do médico ou nutricionista.							
06:00	Raspar língua + Gondusha + Alongamento 15min							
06:30	Higiene + Meditação 5min + Café da manhã p/ Kapha*							
07:00	Jejum							
07:30	Jejum							
08:00	Pesagem diária até 8h (anote) >>>							
08:30	Chá morno para Kapha*							
09:00	Jejum							
09:30	Jejum							
10:00	Fruta p/ Kapha* ou à critério de Nutricionista.							
10:30	Jejum							
11:00	20 Gotas MagreSeca em chá morno para Kapha							
11:30	Alongamento 5min + Exercício de Respiração							
12:00	Almoço para Kapha* ou à critério de Nutricionista.							
12:30	Troque a soneca por uma atividade de organização pessoal*							
13:00	Jejum							
13:30	Jejum							
14:00	Fruta p/ Kapha* ou à critério de Nutricionista.							
14:30	Jejum							
15:00	Lanche da tarde para Kapha* ou à critério de Nutricionista.							
15:30	Jejum							
16:00	Jejum							
16:30	Fruta p/ Kapha* ou à critério de Nutricionista.							
17:00	Jejum							
17:30	Jejum							
18:00	Jejum							
18:30	20 Gotas MagreSeca em água natural ou chá morno para Kapha							
19:00	Alongamento 5min + Exercício Respiração + Meditação + Higiene							
19:30	Jantar para Kapha* ou à critério de Nutricionista.							
20:00	200ml de água com 1 limão espremido							
20:30	Atividades de organização pessoal							
21:00	Atividades de organização pessoal							
21:30	Atividades de organização pessoal							
22:00	Higiene do sono*							
22:30	Higiene do sono*							
23:00	Higiene do sono*							

*Atividades meramente sugestivas. Consulte sempre seu médico ou nutricionista.