

BARRIGA KILLER

Checklist

- ✓ Participar na aula semanal, sem falhar
- ✓ Fazer 5 minutos diários de prática de LPF
- ✓ Fazer os exercícios de abdominais 3 x por semana
- ✓ Tirar fotos de top (frente, lado e trás) e medidas (parte mais estreita e parte mais saliente da barriga) antes de iniciares o programa e depois das aulas nº 4, 8 e 12
- ✓ Usar o template "antes e depois" para fazeres a colagem com as primeiras e últimas fotos de frente, lado e trás

CÁTIA PINTO RODRIGUES

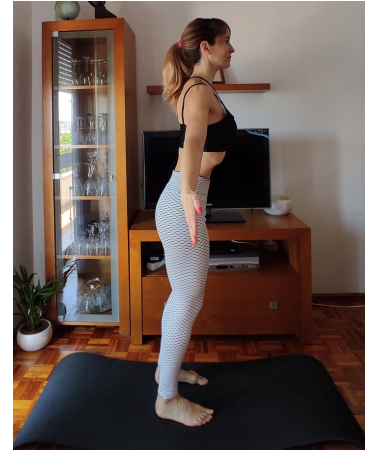
www.catiapintorodrigues.com | @missfit_catia

BARRIGA KILLER

Posturas



Deméter



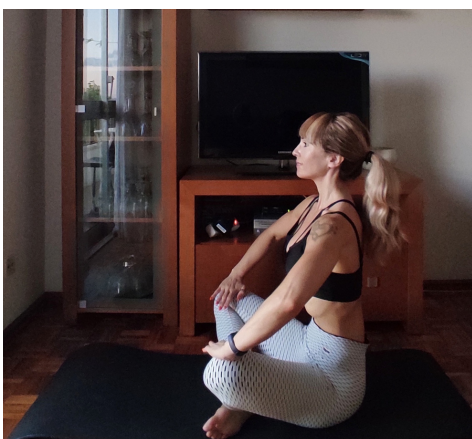
Vénus



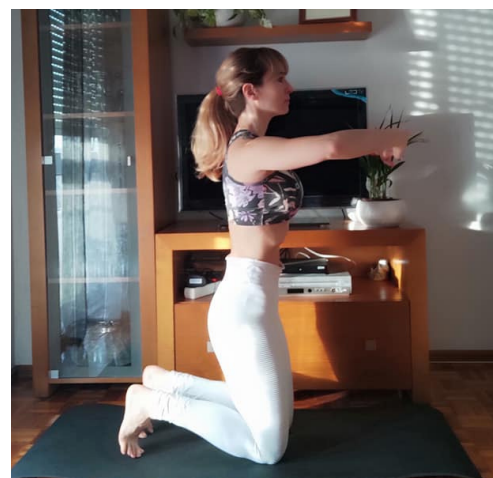
Atena



Artemisa



Héstia I



Aura

CÁTIA PINTO RODRIGUES

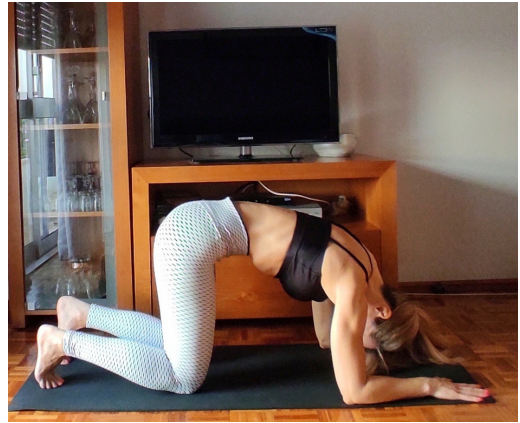
www.catiapintorodrigues.com | @missfit_catia

BARRIGA KILLER

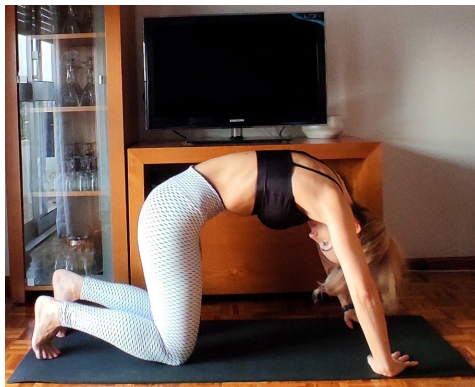
Posturas



Maia I



Maia II



Gaia



Héstia II



Deméter assimétrica

CÁTIA PINTO RODRIGUES

www.catiapintorodrigues.com | @missfit_catia

BARRIGA KILLER -MÊS 1

	Prática	Fotos frt, lado, trás	Medidas
Dia 1	Aula 1	☐	☐
Dia 2	5 m Deméter	☐	
Dia 3	5 m Deméter	☐	
Dia 4	5 m Deméter	☐	
Dia 5	5 m Deméter	☐	
Dia 6	5 m Deméter	☐	
Dia 7	5 m Deméter	☐	
Dia 8	Aula 2	☐	
Dia 9	5 m Vénus	☐	
Dia 10	5 m Vénus	☐	
Dia 11	5 m Vénus	☐	
Dia 12	5 m Vénus	☐	
Dia 13	5 m Vénus	☐	
Dia 14	5 m Vénus	☐	
Dia 15	Aula 3	☐	
Dia 16	5 m Atena	☐	
Dia 17	5 m Atena	☐	
Dia 18	5 m Atena	☐	
Dia 19	5 m Atena	☐	
Dia 20	5 m Atena	☐	
Dia 21	5 m Atena	☐	
Dia 22	Aula 4	☐	☐
Dia 23	5 m Artemisa	☐	
Dia 24	5 m Artemisa	☐	
Dia 25	5 m Artemisa	☐	
Dia 26	5 m Artemisa	☐	
Dia 27	5 m Artemisa	☐	
Dia 28	5 m Artemisa	☐	
Dia 29	Aula 5	☐	
Dia 30	5 m Héstia I	☐	
Dia 31	5 m Héstia I	☐	

BARRIGA KILLER -MÊS 2

	Prática	Fotos frt, lado, trás	Medidas
Dia 1	5 m Héstia I ☐		
Dia 2	5 m Héstia I ☐		
Dia 3	5 m Héstia I ☐		
Dia 4	5 m Héstia I ☐		
Dia 5	Aula 6 ☐		
Dia 6	5 m Aura ☐		
Dia 7	5 m Aura ☐		
Dia 8	5 m Aura ☐		
Dia 9	5 m Aura ☐		
Dia 10	5 m Aura ☐		
Dia 11	5 m Aura ☐		
Dia 12	Aula 7 ☐		
Dia 13	5 m Maia I ☐		
Dia 14	5 m Maia I ☐		
Dia 15	5 m Maia I ☐		
Dia 16	5 m Maia I ☐		
Dia 17	5 m Maia I ☐		
Dia 18	5 m Maia I ☐		
Dia 19	Aula 8 ☐		
Dia 20	5 m Maia II ☐		
Dia 21	5 m Maia II ☐		
Dia 22	5 m Maia II ☐		
Dia 23	5 m Maia II ☐		
Dia 24	5 m Maia II ☐		
Dia 25	5 m Maia II ☐		
Dia 26	Aula 9 ☐		
Dia 27	5 m Gaia ☐		
Dia 28	5 m Gaia ☐		
Dia 29	5 m Gaia ☐		
Dia 30	5 m Gaia ☐		
Dia 31	5 m Gaia ☐		

BARRIGA KILLER -MÊS 3

	Prática	Fotos frt, lado, trás	Medidas
Dia 1	5 m Gaia ☐		
Dia 2	Aula 10 ☐		
Dia 3	5 m Héstia II ☐		
Dia 4	5 m Héstia II ☐		
Dia 5	5 m Héstia II ☐		
Dia 6	5 m Héstia II ☐		
Dia 7	5 m Héstia II ☐		
Dia 8	5 m Héstia II ☐		
Dia 9	Aula 11 ☐		
Dia 10	5 m Deméter ☐		
Dia 11	5 m Deméter ☐		
Dia 12	5 m Deméter ☐		
Dia 13	5 m Deméter ☐		
Dia 14	5 m Deméter ☐		
Dia 15	5 m Deméter ☐		
Dia 16	Aula 12 ☐	☐	☐
Dia 17	5 m Deméter A. ☐		
Dia 18	5 m Deméter A. ☐		
Dia 19	5 m Deméter A. ☐		
Dia 20	5 m Deméter A. ☐		
Dia 21	5 m Deméter A. ☐		
Dia 22	5 m Deméter A. ☐		
Dia 23	☐		
Dia 24	☐		
Dia 25	☐		
Dia 26	☐		
Dia 27	☐		
Dia 28	☐		
Dia 29	☐		
Dia 30	☐		
Dia 31	☐		

E agora?!



CONTINUAR A PRATICAR OS 5 M DIÁRIOS
DEPOIS DO PROGRAMA TERMINAR