

Diário Hormonal de 21 Dias

BÔNUS PREMIUM

Acompanhe sua evolução, reconheça pequenas conquistas e enxergue as mudanças que acontecem além da balança.

VITTALLE · Plano Barriga Hormonal 40+



Seu progresso é maior do que um número na balança.

Durante os próximos 21 dias, seu corpo pode dar vários sinais de mudança. Talvez você perceba primeiro a barriga menos pesada. Talvez uma roupa fique mais confortável. Talvez a fome diminua. Talvez você acorde com mais disposição.

É por isso que este diário existe — para ajudá-la a enxergar sua evolução por diferentes sinais, e não apenas pelo peso.



Barriga

Como você percebe o inchaço e a leveza abdominal.



Energia

Como está sua disposição ao longo do dia.



Fome

Como está seu controle entre as refeições.



Vontade de Doces

Com que frequência ela aparece.



Sono

Como você percebe a qualidade das suas noites.



Medidas

Mudanças que podem aparecer ao longo do percurso.

Antes de começar: registre seu ponto de partida

Não é julgamento. É apenas a fotografia do seu Dia 1.

Data de início

____ / ____ / ____

Peso (*opcional*)

_____ kg

Cintura

_____ cm

Abdômen

_____ cm

Quadril

_____ cm

Minha roupa de referência

Hoje eu sinto minha barriga:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Minha energia hoje:

① ② ③ ④ ⑤

Minha fome ao longo do dia:

① ② ③ ④ ⑤

Minha vontade de doces:

① ② ③ ④ ⑤

Como estou me sentindo hoje?



Escolha sua referência para os próximos 21 dias

A balança não mostra tudo. Escolha uma roupa que hoje esteja mais justa na região abdominal — uma calça, saia, vestido ou short. Ela será uma das suas referências de evolução.

Minha Roupa de Referência

Qual peça escolhi?

Como ela veste hoje?

☐ Muito apertada ☐ Apertada ☐ Justa ☐ Confortável

Minha Foto de Referência — *Opcional*

Se quiser acompanhar visualmente sua evolução, tire uma foto de frente e outra de lado. Use roupas semelhantes e tente repetir iluminação, distância e posição nos próximos registros.

 A foto é apenas para você. Faça somente se isso a deixar confortável.

2 minutos por dia. É só isso.

Preencher este diário não precisa ser uma tarefa difícil. Um olhar honesto, alguns campos marcados e você já está cuidando de si mesma.

1

1 · Marque seus sinais

No fim do dia, registre como você se sentiu. Barriga, energia, fome, sono — tudo conta.

2

2 · Observe sem se julgar

Não há resposta certa. Há apenas o que é real para você hoje.

3

3 · Registre uma vitória

Por menor que pareça, escreva uma conquista do seu dia. Cada uma importa.

4

4 · Continue amanhã

A consistência é mais poderosa do que a perfeição. Um dia de cada vez.

Você não precisa ter um dia perfeito. Precisa apenas continuar.

Sua jornada, de um dia de cada vez

Marque  cada dia concluído. Não procure perfeição. Procure continuidade.

1

Dia 1

2

Dia 2

3

Dia 3

4

Dia 4

5

Dia 5

6

Dia 6

7

Dia 7

🚩 DIA 7 — PRIMEIRA PAUSA PARA PERCEBER

1

Dia 8

2

Dia 9

3

Dia 10

4

Dia 11

5

Dia 12

6

Dia 13

7

Dia 14

📌 DIA 14 — COMPARE SEUS SINAIS

1

Dia 15

2

Dia 16

3

Dia 17

4

Dia 18

5

Dia 19

6

Dia 20

7

Dia 21

★ DIA 21 — VEJA O CAMINHO COMPLETO

Dias 1 e 2

DIA 1 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 2 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dias 3 e 4

DIA 3 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 4 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dias 5 e 6

DIA 5 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 6 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dia 7 — Sua primeira pausa

DIA 7 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Uma Semana Depois...

Minha barriga parece:

☐ Mais pesada ☐ Igual
☐ Um pouco mais leve ☐ Muito mais leve

Minha energia:

☐ Pior ☐ Igual ☐ Melhor

Minha fome:

☐ Maior ☐ Igual ☐ Mais controlada

Minha vontade de doces:

☐ Maior ☐ Igual ☐ Menor

Minha roupa de referência:

☐ Igual ☐ Um pouco mais confortável ☐ Bem mais confortável

A mudança que mais percebi:

Minha maior conquista nesta semana:

Dias 8 e 9

DIA 8 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 9 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dias 10 e 11

DIA 10 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 11 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dias 12 e 13

DIA 12 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 13 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dia 14 — Compare, não se cobre

DIA 14 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Duas Semanas Depois...

Cintura hoje: _____ cm **Abdômen:** _____ cm **Quadril:** _____ cm

Minha barriga:

☐ Mais pesada ☐ Igual ☐ Mais leve

Minha energia: ☐ Pior ☐ Igual ☐ Melhor

Meu controle da fome: ☐ Pior ☐ Igual ☐ Melhor

Minha vontade de doces: ☐ Maior ☐ Igual ☐ Menor

Meu sono: ☐ Pior ☐ Igual ☐ Melhor

Minha roupa de referência:

☐ Igual ☐ Mais confortável ☐ Muito mais confortável

O que mudou e eu não quero esquecer:

Às vezes a transformação aparece primeiro naquilo que você sente.

Dias 15 e 16

DIA 15 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 16 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dias 17 e 18

DIA 17 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 18 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dias 19 e 20

DIA 19 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

DIA 20 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Dia 21 — Você chegou até aqui.

DIA 21 Data: _____

Barriga hoje:

☐ Muito inchada ☐ Inchada ☐ Normal ☐ Leve

Energia: ① ② ③ ④ ⑤

Fome: ① ② ③ ④ ⑤

Vontade de doces: ① ② ③ ④ ⑤

Sono da noite anterior: ① ② ③ ④ ⑤

Hoje eu:

- ☐ Fiz meu movimento
- ☐ Fiz escolhas alimentares equilibradas
- ☐ Bebi água ao longo do dia

Minha pequena vitória de hoje:

Algo que percebi no meu corpo:

Antes de olhar números ou medidas, responda:

O que está diferente no meu corpo?

O que está diferente na minha rotina?

Qual hábito ficou mais fácil?

Do que eu mais me orgulho?

Agora veja o que realmente mudou.

Esta é a sua comparação completa. Olhe com cuidado e reconheça cada pequeno avanço.

Indicador	Dia 1	Dia 21
Cintura (cm)	_____	_____
Abdômen (cm)	_____	_____
Quadril (cm)	_____	_____
Barriga / Inchaço	_____	_____
Energia	_____	_____
Fome	_____	_____
Vontade de doces	_____	_____
Sono	_____	_____
Peso <i>(opcional)</i>	_____	_____

Minha Roupas de Referência

No Dia 1:

No Dia 21:

A mudança que mais me surpreendeu:

Você não termina aqui. Você leva isso com você.

Durante 21 dias, você observou seu corpo, suas escolhas e sua rotina com mais atenção. Talvez algumas mudanças apareçam nas medidas. Outras, na roupa. Outras ainda, na energia, na fome, no sono — ou simplesmente na forma como você se sente.

O mais importante agora é reconhecer o que funcionou para você e continuar construindo a partir disso.

Quero continuar levando comigo:

- ☐ Meu movimento
- ☐ Minhas escolhas alimentares
- ☐ Minha atenção à fome
- ☐ Minha rotina de água
- ☐ Meu cuidado com o sono
- ☐ Minha constância

Minha decisão daqui para frente:

Seu corpo não precisa de perfeição. Precisa de cuidado, repetição e tempo.

VITTALLE · Plano Barriga Hormonal 40+

Diário Hormonal de 21 Dias

*Este material foi criado para acompanhar sua jornada com atenção, cuidado e presença.
Você não precisa de perfeição — precisa apenas de continuidade.*

Observe

Seu corpo comunica mudanças em muitas formas além da balança.

Registre

Cada anotação é um ato de cuidado consigo mesma.

Continue

A constância é a ferramenta mais poderosa de transformação.