



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

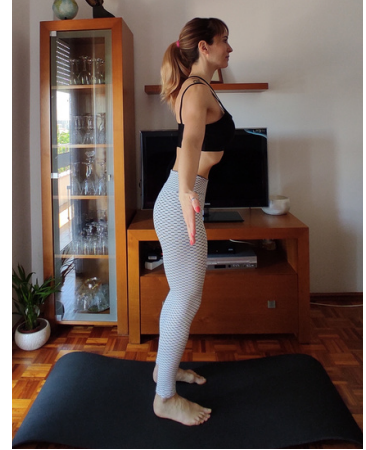
www.catiapintorodrigues.com | [@catia.pinto.rodrigues](https://www.instagram.com/catia.pinto.rodrigues)

BARRIGA KILLER

Posturas



Deméter



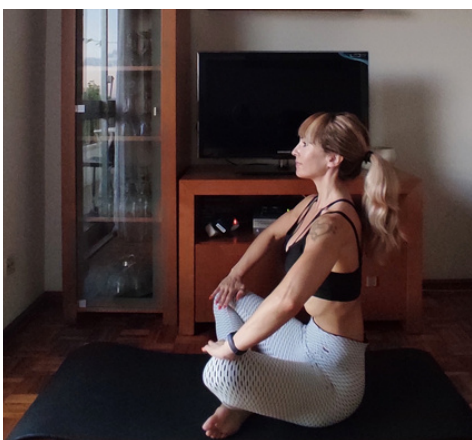
Vénus



Atena



Artemisa



Héstia I



Aura

CÁTIA PINTO RODRIGUES

www.catiapintorodrigues.com | [@catia.pinto.rodrigues](https://www.instagram.com/catia.pinto.rodrigues)

BARRIGA KILLER

Posturas



Maia I



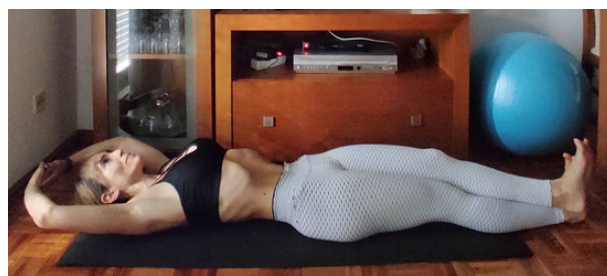
Maia II



Gaia



Hestia II



Deméter assimétrica

CÁTIA PINTO RODRIGUES

www.catiapintorodrigues.com | [@catia.pinto.rodrigues](https://www.instagram.com/catia.pinto.rodrigues)

BARRIGA KILLER
-MÊS 1



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


BARRIGA KILLER
-MÊS 2



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

BARRIGA KILLER
-MÊS 3



	Prática	Fotos frt, lado, trás	Medidas
Dia 1	5 m Gaia <input type="checkbox"/>		
Dia 2	Aula 10 <input type="checkbox"/>		
Dia 3	5 m Héstia II <input type="checkbox"/>		
Dia 4	5 m Héstia II <input type="checkbox"/>		
Dia 5	5 m Héstia II <input type="checkbox"/>		
Dia 6	5 m Héstia II <input type="checkbox"/>		
Dia 7	5 m Héstia II <input type="checkbox"/>		
Dia 8	5 m Héstia II <input type="checkbox"/>		
Dia 9	Aula 11 <input type="checkbox"/>		
Dia 10	5 m Deméter <input type="checkbox"/>		
Dia 11	5 m Deméter <input type="checkbox"/>		
Dia 12	5 m Deméter <input type="checkbox"/>		
Dia 13	5 m Deméter <input type="checkbox"/>		
Dia 14	5 m Deméter <input type="checkbox"/>		
Dia 15	5 m Deméter <input type="checkbox"/>		
Dia 16	Aula 12 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dia 17	5 m Deméter A. <input type="checkbox"/>		
Dia 18	5 m Deméter A. <input type="checkbox"/>		
Dia 19	5 m Deméter A. <input type="checkbox"/>		
Dia 20	5 m Deméter A. <input type="checkbox"/>		
Dia 21	5 m Deméter A. <input type="checkbox"/>		
Dia 22	5 m Deméter A. <input type="checkbox"/>		
Dia 23	<input type="checkbox"/>	E agora?!	
Dia 24	<input type="checkbox"/>		
Dia 25	<input type="checkbox"/>		
Dia 26	CONTINUAR A PRATICAR OS 5 M DIÁRIOS DEPOIS DO PROGRAMA TERMINAR		
Dia 27			
Dia 28	<input type="checkbox"/>		
Dia 29	<input type="checkbox"/>		
Dia 30	<input type="checkbox"/>		
Dia 31	<input type="checkbox"/>		