



# Planner FitHouse 30 Dias

Acompanhe seus treinos, hábitos e evolução para não abandonar o programa no meio do caminho.

SEU PROGRAMA DE 30 DIAS COMEÇA AQUI



## Seu recomeço começa simples

Este planner foi criado para ajudar você a transformar intenção em constância. Durante os próximos 30 dias, você vai acompanhar seus treinos, hábitos, sono, água, disposição e pequenos progressos.

O objetivo não é perfeição. O objetivo é continuar.

# Como usar este planner

Cinco passos simples para aproveitar ao máximo cada página.



## Defina seu compromisso

Escreva por que você está começando agora.



## Escolha seus dias de treino

Planeje com base na sua realidade, não na ideal.



## Marque seus hábitos diariamente

Pequenos registros criam grandes padrões.



## Revise sua semana

Observe o que funcionou e o que pode melhorar.



## Continue sem se cobrar perfeição

Aparecer já conta. Sempre.



## Meu compromisso de 30 dias

Por que estou começando?

-----  
--

O que quero sentir daqui a 30 dias?

-----  
--

Qual hábito quero construir?

-----  
--

O que vou fazer quando bater desânimo?

-----  
--

Você não precisa começar perfeita. Só precisa continuar.

# Meu ponto de partida

Conheça sua realidade atual antes de traçar qualquer plano. Honestidade aqui é força.

Como está minha rotina hoje?

-----  
-----  
-

Quantos dias por semana consigo treinar?

-----  
-----  
-

Qual horário parece mais possível?

-----  
-----  
-

Qual meu maior desafio?

-----  
-----  
-

Qual meu primeiro pequeno passo?

-----

Medidas iniciais (opcional)

-----

# Minha meta principal

Metas simples e realistas funcionam melhor do que metas impossíveis. Escreva as suas aqui.

 Movimento

-----

---

 Rotina

-----

---


 Sono

-----

---

 Alimentação

-----


 Emocional

-----

# Plano semanal ideal

Escolha horários possíveis, não perfeitos. Planejamento realista é o que sustenta a constância.

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Treino:	Treino:	Treino:	Treino:	Treino:	Treino:	Treino:
Horário:	Horário:	Horário:	Horário:	Horário:	Horário:	Horário:
Obs:	Obs:	Obs:	Obs:	Obs:	Obs:	Obs:

 Reserve um horário fixo — mesmo que pequeno. Consistência supera intensidade.

# Calendário FitHouse — 30 Dias

Marque cada dia que você apareceu. 🏋️ Treino · 💧 Água · 😴 Sono · ✅ Rotina

<b>Dia 1</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 2</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 3</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 4</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 5</b> 🏋️ 💧 😴 ✅
<b>Dia 6</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 7</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 8</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 9</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 10</b> 🏋️ 💧 😴 ✅
<b>Dia 11</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 12</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 13</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 14</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 15</b> 🏋️ 💧 😴 ✅
<b>Dia 16</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 17</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 18</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 19</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 20</b> 🏋️ 💧 😴 ✅
<b>Dia 21</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 22</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 23</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 24</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 25</b> 🏋️ 💧 😴 ✅
<b>Dia 26</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 27</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 28</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 29</b> 🏋️ 💧 😴 ✅	<b>Dia 30</b> 🏋️ 💧 😴 ✅

# Rastreador de Treinos – 30 Dias

Registre cada treino realizado. Sem julgamento – apenas observação honesta da sua evolução.

<b>Dia</b>	<b>Aula realizada</b>	<b>Tempo aprox.</b>	<b>Nível de energia</b>	<b>Como me senti</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

# Rastreador de Água — 30 Dias

Marque cada copo (200ml) ingerido ao longo do dia. A meta é chegar a 8 por dia.

👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 👉 = 8 copos por dia



Di a 1	👉 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Di a 2	👉 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Di a 3	👉 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Di a 4	👉 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Di a 5	👉 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Di a 6	👉 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Di a 7	👉 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

📌 Hidratação também faz parte da rotina. Comece pela manhã.

# Rastreador de Sono — 30 Dias

O sono é um hábito de cuidado. Registrar ajuda a identificar padrões e melhorar sua energia.

<b>Dia</b>	<b>Dormi às</b>	<b>Acordei às</b>	<b>Qualidade (1–5)</b>	<b>Energia ao acordar</b>	<b>Observação</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

# Rastreador de Alimentação

Sem prescrição, sem julgamento.  
Apenas um olhar gentil sobre suas escolhas diárias.

⚠ Este planner não substitui orientação nutricional. Use como apoio de organização.



✓ Fiz escolhas melhores hoje?

Sim · Mais ou menos · Não

🥦 Incluí comida de verdade?

Sim · Mais ou menos · Não

📋 Planejei alguma refeição?

Sim · Não

😊 Evitei exageros por ansiedade?

Sim · Mais ou menos · Não

# Controle de Disposição e Humor

Avalie de 1 a 5 cada indicador a cada semana. Perceber sua evolução vai além do físico.

Indicador	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Final
⚡ Disposição	/5	/5	/5	/5	/5
😊 Humor	/5	/5	/5	/5	/5
🔥 Motivação	/5	/5	/5	/5	/5
😞 Estresse	/5	/5	/5	/5	/5

Observação da semana: \_\_\_\_\_

✔ Perceber sua evolução emocional e de energia é tão importante quanto qualquer medida física.

# Medidas e Progresso Pessoal

Use como acompanhamento pessoal, sem comparações. O mais importante é sua constância e bem-estar.

Campo	Início	Após 30 dias
Cintura		
Quadril		
Braço		
Coxa		
Peso (opcional)		

Como minhas roupas estão vestindo?

-----

Como minha energia mudou?

-----

Medidas são apenas um recurso. Sua constância é a maior conquista.



SEMANA 1

# Começo simples

Na primeira semana, o objetivo é aparecer. Só isso já é vitória.

Dia	 Treino	 Água	 Sono	 Disposição	Observações
Dia 1	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 2	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 3	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 4	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 5	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 6	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 7	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	

# Construindo constância

Constância nasce da repetição do simples. Você já provou que consegue aparecer.

Dia	 Treino	 Água	 Sono	 Disposição	Observações
Dia 8	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 9	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 10	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 11	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 12	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 13	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 14	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	

# Mantendo o ritmo

Você já não está começando do zero. Está construindo continuidade — e isso muda tudo.

Dia	 Treino	 Água	 Sono	 Disposição	Observações
Dia 15	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 16	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 17	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 18	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 19	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 20	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 21	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	

# Finalizando forte

Terminar é mais importante do que fazer perfeito. Você chegou até aqui — isso diz muito sobre você.

Dia	 Treino	 Água	 Sono	 Disposição	Observações
Dia 22	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 23	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 24	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 25	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 26	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 27	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	
Dia 28	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	___h	/5	



## Revisão final dos 30 dias

Olhe para trás com orgulho. Este espaço é seu — responda com honestidade e gentileza.

- ✔ Você não precisa recomeçar toda segunda-feira. Você pode continuar hoje.

O que consegui fazer bem?

-----  
-----

Qual foi minha maior vitória?

-----  
-----

O que aprendi sobre mim?

-----  
-----

O que quero continuar fazendo?

-----  
-----

Qual será meu próximo compromisso?

-----

# Concluí meus 30 dias de constância

Este certificado representa meu compromisso comigo mesma, minha coragem de começar e minha decisão de continuar.

Meu nome

-----  
-----

Data de conclusão

-----  
-----

Minha maior conquista

-----

Pequenos passos repetidos também constroem grandes mudanças.

