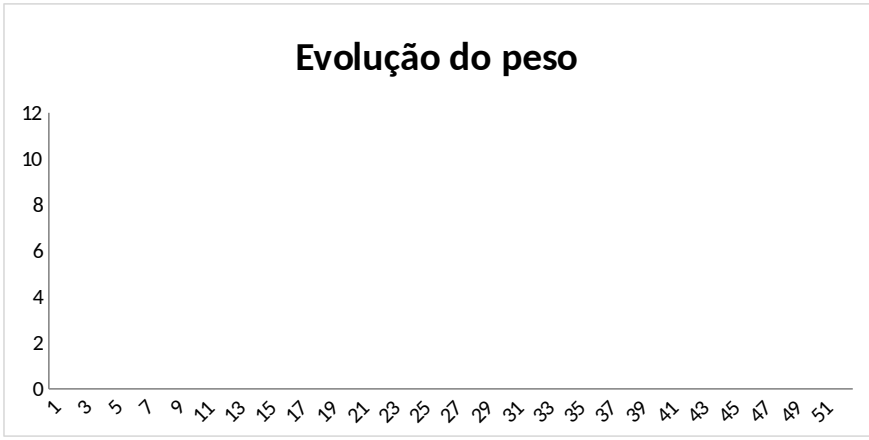
Controle de peso

Planilha grátis de abacurio.com

Preencha as células amarelas. Todo o resto é calculado para você.

Semana	Data	Peso	Variação	Total perdido	IMC
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Unidade (kg ou lb)	kg
Peso inicial	
Peso meta	
Altura (cm)	
Data inicial	
Último peso	**0.0**
Perdido até agora	
Falta perder	
Progresso até a meta	
IMC	



32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	