

DRA. BÁRBARA CARDOSO
NUTRIÇÃO · SAÚDE DA MULHER

04

Diário de *Bordo*

Uma missão prática por dia. Cinco minutos à noite para marcar, escrever e enxergar o caminho que você está fazendo.

PARA IMPRIMIR E PREENCHER

GPS DO EMAGRECIMENTO · 15 DIAS

Turma de 19/10 a 02/11/2026

Dra. Bárbara Cardoso
Nutricionista · CRN-9 13579

WhatsApp @babi_cardosoo barbaracardoso.com

Este diário não é para ser *lido*. É para ser *vivido*.

Uma página por dia. Leva cinco minutos, antes de dormir.

- Leia a missão do dia de manhã, junto com a mensagem do grupo.
- À noite, responda a pergunta, marque o checklist e dê uma nota para a sua energia.
- Anote uma vitória, mesmo que pareça pequena. É ela que você vai reler nos dias difíceis.
- Não existe resposta certa. Existe a sua história, escrita com verdade e carinho.

Pulou um dia?

Tudo bem. Não volte para preencher tudo de uma vez nem desista do resto. Siga da página de hoje. Um dia sem marcar não é fracasso, é só um dia.

O meu ponto de partida (D0, domingo 18/10)

Como estou chegando ao GPS:

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O que mais me incomoda hoje na minha rotina:

Se eu pudesse resumir o meu momento numa frase:

Se quiser, anote também peso e medida da cintura num lugar só seu. Aqui o foco é o comportamento.

Primeiro passo

Missão do dia

Leia o Guia de Boas-Vindas e escolha as refeições de amanhã no cardápio.

Hoje eu começo porque...

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimentei hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Prepare a véspera

Missão do dia

Antes de dormir, deixe uma coisa pronta para amanhã: a garrafa de água cheia, o ovo cozido, a marmitta ou a roupa do treino. Uma coisa só.

O que eu preparei hoje para facilitar amanhã:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimentei hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Os primeiros dias

Missão do dia

Beba bastante água, não pule refeição, coma proteína de verdade e tente dormir um pouco mais cedo.

Como o meu corpo respondeu hoje:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimentei hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Qual é o seu objetivo?

Missão do dia

Escreva o seu objetivo em forma de comportamento, não de número. Por exemplo: "quero organizar as minhas refeições".

O meu objetivo nesses 15 dias é:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimentei hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Pra quê seguir?

Missão do dia

Escreva três motivos para continuar que sejam maiores do que a balança.

Os meus três motivos:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimentei hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Tem poder quem age

06

Missão do dia

Complete a frase e leia em voz alta: "Eu vou ____ até o fim do desafio, porque..."

A minha frase de ação:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimente hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

As 4 fomes

Missão do dia

Quando a vontade bater, faça a Pausa de 90 Segundos: um copo de água, três respirações e a pergunta "é fome do corpo ou é outra coisa?"

Qual fome apareceu hoje e o que eu fiz com ela:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimentei hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Recompensa consciente

Missão do dia

Escolha um autocuidado no lugar da comida como recompensa. Dia de aula ao vivo: assista e anote a frase que você trocou.

A frase que eu troquei hoje:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimentei hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

A Regra da Próxima Escolha

Missão do dia

Se sair do plano, volte na próxima refeição. Não na segunda. Na próxima.

O "já que" que apareceu hoje e como eu respondi:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimente hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

O que você fala com você

Missão do dia

Troque uma frase que te derruba por uma frase que te levanta.

Três frases da minha nova versão:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimente hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Responsabilidade sem culpa

Missão do dia

Olhe para a semana com verdade e com carinho e escolha UMA coisa para ajustar.

O que eu vou ajustar, sem me condenar:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimente hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Constância

Missão do dia

Faça o que dá para fazer hoje, mesmo sem vontade. Feito é melhor que perfeito não feito.

O hábito novo que eu já criei:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimente hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Reta final

13

Missão do dia

Dia da última aula ao vivo. Escreva o seu plano de 5 linhas para os próximos dias.

O meu plano de 5 linhas:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimente hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Celebre o processo

Missão do dia

Anote três pequenas vitórias e agradeça ao seu corpo por esses dias.

As minhas três vitórias:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimente hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

Um novo começo

Missão do dia

Releia este diário do começo ao fim e perceba a mulher que apareceu nas páginas.

O que mudou em mim em 15 dias:

Checklist

- ☐ Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)
- ☐ Respeitei a janela de jejum combinada
- ☐ Comi comida de verdade, dentro dos combinados
- ☐ Bebi 2 litros de água e 1 litro de chá
- ☐ Me movimente hoje
- ☐ Ouvi o áudio e fiz a missão do dia

Minha energia hoje (0 a 10)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Como me senti

Minha vitória do dia, por menor que seja

A mulher que *terminou* estes 15 dias.

O que eu sei hoje que não sabia no D0:

O hábito que eu quero manter daqui para frente:

Quando eu sair da rotina, o meu primeiro passo para voltar será:

Uma frase para a mulher que começou no dia 18/10:

Quanto mais rápido eu volto, menor é a recaída.

*Com carinho,
Dra. Bárbara Cardoso*

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação individual nem promete resultado. Quem usa medicação deve estar sob acompanhamento. Dra. Bárbara Cardoso, Nutricionista, CRN-9 13579.

O GPS é o começo. *Vamos continuar?*

Se você quer um plano feito para o seu corpo, a sua rotina e os seus exames, eu te acompanho de perto, no atendimento individual online. Me chama, me segue e conheça os programas.

Fale comigo no WhatsApp

Consulta individual e consultoria online

CHAMAR AGORA

@babi_cardosoo

Conteúdo diário no Instagram

SEGUIR

barbaracardoso.com

Programas, materiais e agendamento

ACESSAR

QUEM TE ACOMPANHA

Bárbara Cardoso

Nutricionista Clínica, Esportiva e Funcional

CRN-9 13579

Atendimento nutricional 100% online

Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional, Fitoterapia Clínica Funcional, Saúde da Mulher, Medicina Integrativa, TDAH e Neurociência, com formação especializada em Lipedema.

Especialista em Psicanálise, Neurociência e PNL. Certificada em Modulação Intestinal.

Cuidando da sua saúde de forma integral, com um olhar individualizado para o equilíbrio hormonal, metabólico e inflamatório, promovendo saúde, qualidade de vida e resultados sustentáveis.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação individual nem promete resultado. Quem usa medicação deve estar sob acompanhamento. Dra. Bárbara Cardoso, Nutricionista, CRN-9 13579.