

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 03

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de força de 12 semanas para a menopausa

Força progressiva para músculos, ossos e energia

3 (A · B · A)

TREINOS DE FORÇA / SEMANA

98 g

PROTEÍNA DIÁRIA

33 g

PROTEÍNA POR REFEIÇÃO

ESTE DIÁRIO PERTENCE A

COMECEI EM



kilopace.com

Sumário

03

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

05

Como usar este diário

Músculos e ossos respondem à carga. Levantar mais peso do que você está acostumada é seguro quando você aumenta aos poucos.

Dicas do treinador

06

07

O programa

Força progressiva para músculos, ossos e energia

Progressão de 12 semanas • Treino B

08

Como progredir

09

Biblioteca de técnica

09

Se isso acontecer, faça isto

10

Glossário

11

12

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

25

Registros

Registro de sono e sintomas

27

Anotações

28

Referências

30

CAPÍTULO 01

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

SEUS NÚMEROS

Força progressiva para músculos, ossos e energia

3 (A · B · A)

TREINOS DE FORÇA / SEMANA

98 g

PROTEÍNA DIÁRIA

33 g

PROTEÍNA POR REFEIÇÃO

7.500

PASSOS DIÁRIOS

ANTES DE COMEÇAR

Informação geral de fitness, não é conselho médico. Pare e procure ajuda se sentir dor no peito, tontura ou dor aguda.

CARTÃO DE BOLSO

KILOPACE

Treinos de força / semana: 3 (A · B · A)

Proteína diária: 98 g

Proteína por refeição: 33 g

Passos diários: 7.500

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Músculos e ossos respondem à carga. Levantar mais peso do que você está acostumada é seguro quando você aumenta aos poucos.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01 Sempre que possível, faça os treinos em dias não consecutivos.
- 02 Anote a carga usada no registro de treinos a cada sessão.
- 03 Fogachos, noite mal dormida ou dia ruim? Faça o treino em RPE 6 em vez de pular.
- 04 As semanas 1–4 são para a técnica. Resista à vontade de apressar.

“Proteína em toda refeição importa mais à medida que o estrogênio cai; mire no número por refeição da capa.”

DICAS DO TREINADOR

- Músculos e ossos respondem à carga. Levantar mais peso do que você está acostumada é seguro quando você aumenta aos poucos.
- A musculação melhora o sono de muitas mulheres em poucas semanas.
- A gordura da barriga responde ao balanço calórico geral e ao músculo, não a abdominais.
- Se você tem escape de urina ao pular ou levantar peso, procure uma fisioterapeuta pélvica; é comum e tem tratamento.
- Caminhe na maioria dos dias. Passos são o jeito mais fácil de cuidar do coração e do açúcar no sangue.

CAPÍTULO 03

O programa

Força progressiva para músculos, ossos e energia

01

Progressão de 12 semanas · Treino A

SEMANAS	FASE	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	ESFORÇO (RPE)
1–4	Fundamentos	Leg press ou agachamento com barra	2 × 12	6–7
		Supino com halteres	2 × 12	6–7
		Puxada alta (pulldown)	2 × 12	6–7
		Pallof press	2 × 12	6–7
5–8	Força	Leg press ou agachamento com barra	3 × 8–10	7–8
		Supino com halteres	3 × 8–10	7–8
		Puxada alta (pulldown)	3 × 8–10	7–8
		Pallof press	3 × 8–10	7–8
9–12	Força e potência	Leg press ou agachamento com barra	3 × 8–10	7–8
		Supino com halteres	3 × 8–10	7–8
		Puxada alta (pulldown)	3 × 8–10	7–8
		Pallof press	3 × 8–10	7–8

02

Progressão de 12 semanas · Treino B

SEMANAS	FASE	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	ESFORÇO (RPE)
1–4	Fundamentos	Terra com barra hexagonal	2 × 12	6–7
		Avanço caminhando (halteres)	2 × 12	6–7
		Desenvolvimento sentado com halteres	2 × 12	6–7
		Farmer carry	2 × 12	6–7
5–8	Força	Terra com barra hexagonal	3 × 8–10	7–8
		Avanço caminhando (halteres)	3 × 8–10	7–8
		Desenvolvimento sentado com halteres	3 × 8–10	7–8

SEMANAS	FASE	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	ESFORÇO (RPE)
9–12	Força e potência	Farmer carry	3 × 8–10	7–8
		Terra com barra hexagonal	3 × 8–10	7–8
		Avanço caminhando (halteres)	3 × 8–10	7–8
		Desenvolvimento sentado com halteres	3 × 8–10	7–8
		Farmer carry	3 × 8–10	7–8

03

Como progredir

- Quando você conseguir fazer o máximo de reps da faixa em todas as séries com boa técnica, aumente um pouco a carga na próxima vez.
- Esforço (RPE) 7 significa que você conseguiria fazer cerca de mais 3 reps; 8 significa cerca de mais 2.
- Descanse de 90 segundos a 2 minutos entre as séries dos exercícios principais.

04

Biblioteca de técnica

Cada movimento do seu plano, com as dicas que os treinadores usam. Leia uma vez antes da semana 1 e volte sempre que um exercício parecer estranho.

EXERCÍCIO	DICAS
Leg press ou agachamento com barra	Leg press: pés no meio da plataforma, na largura do quadril; agachamento: barra na parte alta das costas, abdômen firme antes · Desça até as coxas ficarem perto da paralela e empurre o chão · Não deixe a lombar sair do encosto nem arredondar embaixo
Terra com barra hexagonal	Fique no centro da barra, segure as alças, quadril mais alto que os joelhos · Firme o abdômen, empurre o chão e suba com os glúteos contraídos · Não puxe a barra do chão num tranco nem incline para trás no topo
Supino com halteres	Pés no chão, escápulas juntas e encaixadas no banco · Desça os halteres até o meio do peito, cotovelos a uns 45°, empurre para cima e levemente para dentro · Não quique embaixo nem abra os cotovelos a 90°
Puxada alta (pulldown)	Pegada um pouco mais aberta que os ombros, coxas presas sob o apoio · Puxe a barra até a parte alta do peito, cotovelos para baixo e para trás · Não incline muito para trás nem puxe no embalo

EXERCÍCIO	DICAS
Avanço caminhando (halteres)	Halteres ao lado do corpo, postura alta · Dê um passo longo, desça o joelho de trás perto do chão e suba empurrando pelo calcanhar da frente · Não dê passos curtos que levem o joelho da frente muito além da ponta dos pés
Desenvolvimento sentado com halteres	Sente-se ereto com apoio nas costas, halteres na altura dos ombros, palmas para a frente ou para dentro · Empurre até estender os braços e desça com controle até a altura das orelhas · Não arqueie a lombar para fora do encosto
Farmer carry	Peso pesado em cada mão, postura alta, ombros para trás e para baixo · Caminhe com passos curtos e rápidos, respire de forma constante, segure firme · Não incline o corpo nem deixe os pesos balançarem
Pallof press	Fique de lado para um cabo ou elástico na altura do peito, pés na largura do quadril · Empurre a alça reto para a frente e segure, resistindo à rotação · Não gire em direção à ancoragem nem prenda a respiração
Leg press	Costas apoiadas no encosto, pés na largura do quadril no meio da plataforma · Desça até os joelhos chegarem perto de 90° e empurre com o pé inteiro · Não trave os joelhos com força no topo nem deixe o quadril sair do assento
Avanço caminhando	Halteres ao lado do corpo, postura alta · Dê um passo longo, desça o joelho de trás perto do chão e suba empurrando pelo calcanhar da frente · Não dê passos curtos nem deixe o joelho da frente cair para dentro

05

Se isso acontecer, faça isto

Se os fogachos atrapalham seu treino	Então treine na parte mais fresca do dia, use roupas em camadas, deixe água gelada por perto e observe gatilhos como álcool ou cafeína
Se você dorme mal e se sente cansada demais para treinar	Então faça o treino em RPE 6 com menos séries em vez de pular; um treino curto também conta
Se suas articulações doem	Então aqueça por 8–10 minutos, use ritmos mais lentos e máquinas, e procure um médico ou fisioterapeuta se a dor for aguda, com inchaço ou durar mais de 48 horas
Se você tem escape de urina em saltos ou levantamentos pesados	Então solte o ar no esforço, reduza a carga e procure uma fisioterapeuta pélvica; é comum e tem tratamento
Se o peso está subindo apesar do treino	Então meça cintura e força, não só a balança; priorize proteína em cada refeição e passos diários
Se suas cargas pararam de subir	Então use a progressão dupla, fique na faixa de reps até todas as séries chegarem ao topo e faça a descarga planejada a cada quarta semana

Glossário

RPE	Percepção subjetiva de esforço: o quanto uma série é difícil numa escala de 1 a 10. 10 é o máximo; 7 significa que daria para fazer cerca de mais três reps.
Reps na reserva	Quantas reps boas a mais você conseguiria ter feito quando parou a série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Três séries de 8 a 10 repetições cada. Escolha uma carga que permita chegar à faixa com boa técnica.
Descarga	Uma semana mais leve, com menos volume ou carga, geralmente a cada 4–6 semanas, para o corpo se recuperar e se adaptar.
Sobrecarga progressiva	Deixar o treino mais difícil aos poucos ao longo do tempo, com mais carga, reps ou séries, para você continuar evoluindo.
Progressão dupla	Primeiro aumente as reps até todas as séries chegarem ao topo da faixa; depois aumente a carga e recomeça pela base.
Zona 2 / ritmo leve	Um esforço tranquilo em que você consegue falar frases completas. Constrói a base aeróbica e ajuda na recuperação.
Limiar	O ritmo mais forte que você consegue manter por cerca de uma hora; forte, mas confortável, só algumas palavras de cada vez.
Ritmo / tiros	Ritmo (tempo run): corrida forte, contínua e constante. Tiros: repetições rápidas e mais curtas com recuperação entre elas.
GET	Gasto energético total: as calorias que você gasta em um dia, incluindo exercício e atividades diárias.
Proteína por kg	Proteína diária baseada no peso corporal; por exemplo, 1,6 g/kg significa 112 g para uma pessoa de 70 kg.
Meta de fibras	Mire em cerca de 25–30 g de fibras por dia vindas de legumes, frutas, grãos integrais e leguminosas.



CAPÍTULO 04

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

SEMANA

Fundamentos

01

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fundamentos

02

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fundamentos

03

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fundamentos

04

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Força

05

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Força

06

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Força

07

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
SONO	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Força

08

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Força e potência

09

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Força e potência

10

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Força e potência

11

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Força e potência

12

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Treino A: Leg press ou agachamento com barra, Supino com halteres, Puxada alta (pulldown), Pallof press
- ☐ Treino B: Terra com barra hexagonal, Avanço caminhando (halteres), Desenvolvimento sentado com halteres, Farmer carry
- ☐ Todo dia: 98 g de proteína · 7.500 passos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de treinos

REGISTROS

Registro de sono e sintomas

[illegible]

ANOTAÇÕES

Grid of dotted lines for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. Watson et al. (2018) LIFTMOR trial: high-intensity resistance and impact training improves bone in postmenopausal women with low bone mass. J Bone Miner Res
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28975661/>
2. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35797481/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. NHS: Menopause — things you can do
<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>

Esforços pequenos, repetidos e honestos. Esse é todo o segredo.

Feito para você em 19 de outubro de 2026

Este diário é pessoal e pertence a quem o comprou. Por favor, não o redistribua.

Kilopace · kilopace.com