



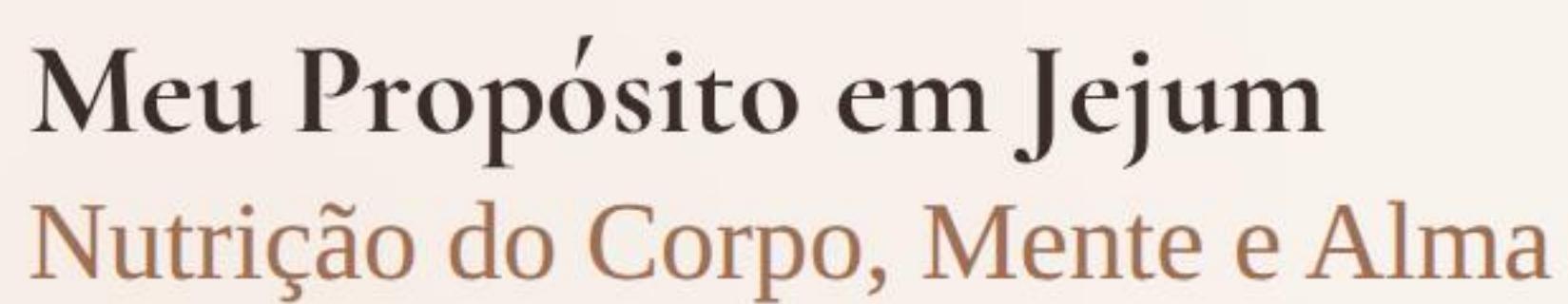
Propósito & Intimidade

GUIA PRÁTICO DE JEJUM

"Fortalecendo o Corpo, a Mente e o
Espírito"

“O esvaziamento do material para que possamos ser preenchidas pelo Espírito Santo.”





Nome: _____

Descreva pelo "o que" ou por "quem" você está fazendo um propósito com Deus em Jejum:



 Acompanhamento Corporal

Se você quiser acompanhar os impactos físicos que esse propósito causou em você, registre suas métricas antes e depois da jornada:

MÉTRICA	INÍCIO DO PROPÓSITO	FIM DO PROPÓSITO
DATA	___/___/2026	___/___/2026
BUSTO	___ cm	___ cm
BRAÇO	___ cm	___ cm
CINTURA	___ cm	___ cm
COXA	___ cm	___ cm
QUADRIL	___ cm	___ cm
PESO	___ kg	___ kg



"O corpo que você habita é morada sagrada do Espírito Santo."





Um Plano Feito com Amor

Minha querida, este plano de jejum foi preparado com muito amor para fortalecer o seu corpo, a sua mente e a sua alma.

Se você sempre desejou fazer um jejum firmado em propósito com o Senhor, mas encontrou dificuldades em cumprir até o fim ou ficou na dúvida se estava fazendo da forma correta... não se preocupe!

Este planner foi criado para guiar sua caminhada, ajudar você a permanecer firme no propósito e sentir, a cada dia, a presença de Deus mais perto.

Aqui você encontrará um planejamento simples, para que saiba exatamente como realizar o seu jejum de maneira correta e acompanhar de perto cada passo da sua jornada espiritual.

Será um aprendizado durante 7 dias, assim você aprenderá para fazer os seus próximos de forma autônoma. Que o Senhor abençoe seu jejum e fortaleça o seu coração nesta jornada.





Defina um Período Específico

Defina um período específico para o seu jejum naquele dia. Por exemplo: se você escolher abrir mão da janta, das 18h até à 00h, esse será o horário separado para o seu propósito diante de Deus.

Alimentação Espiritual

Durante esse tempo, não se trata apenas de se abster da comida, mas de se alimentar espiritualmente. É o momento de se colocar em oração, derramar o seu coração diante do Senhor, engrandecer o Seu nome, buscar Sua presença e se humilhar com sinceridade, reconhecendo a Sua grandeza.

Registre Sua Experiência

Enquanto caminha nesse propósito, use o seu planner para anotar cada detalhe da sua experiência: como se sentiu, o que Deus ministrou ao seu coração, suas forças e até suas dificuldades. Assim, você poderá acompanhar não apenas o jejum em si, mas também o agir de Deus em sua vida ao longo dessa jornada.





Propósito Que Nos Move

Colossenses 3:23

Página 06

*"Tudo o que fizerdes, fazei-o de bom coração, como para o Senhor, e não para os homens."
(Colossenses 3:23)*

Querida leitora, hoje começamos uma jornada que promete transformar não apenas o seu corpo, mas também a sua alma. Este é um chamado profundo, um convite para olhar para dentro de si mesma e entregar a mulher que Deus sonhou para você ser.

Durante esses 7 dias, vamos além das calorias, do cardápio ou da estética. Vamos mergulhar na essência, na raiz dos comportamentos e escolhas que nos afastaram do cuidado com o nosso templo, que é o nosso corpo. É hora de dizer "sim" ao propósito de honrar a Deus por meio da saúde, da disciplina e do amor próprio.

Cada uma de nós carrega um propósito único, algo maior que nos move a seguir firmes, mesmo diante das dificuldades. Qual é o seu propósito? É pela sua saúde? Pela sua família? Para viver mais e melhor ao lado dos seus filhos? Ou, talvez, seja para honrar o corpo que Deus desenhou com tanto amor?

O propósito é o que nos mantém no caminho quando as tentações surgem, quando o desânimo bate e o corpo clama por antigos vícios. É ele que nos lembra que há algo maior em jogo, que essa transformação não é apenas sobre emagrecer, mas sobre ressignificar a forma como vivemos, cuidamos e amamos a nós mesmas.





Nestes sete dias, eu te convido a entrar em oração profunda, a entregar suas dores, medos e limitações a Deus. O jejum não é apenas sobre abster-se de alimentos. É um esvaziamento do material para que possamos ser preenchidas pelo Espírito Santo. É no deserto que a transformação acontece, e é lá que você encontrará forças para vencer.

Lembre-se: você não está sozinha. Somos um grupo de mulheres determinadas, caminhando juntas nesta jornada de fé e cuidado. E, mais importante, Deus está com você. Ele já venceu o mundo, e com Ele, você também vencerá.

Respire fundo. Visualize o que deseja alcançar e abra o seu coração para tudo o que Deus tem preparado. Estes sete dias podem ser o início de uma vida nova, cheia de saúde, propósito e intimidade com o Senhor.

VAMOS JUNTAS! VOCÊ CONSEGUE!

Com carinho,





"Fortalecei-vos no Senhor e na força do seu poder." (Efésios 6:10)

Hoje, enquanto avançamos em nossa jornada de sete dias, quero convidar você a refletir sobre três virtudes que são essenciais para atravessar essa transformação: fortaleza, sabedoria e constância. Sem essas virtudes, nosso propósito se perde, e os desafios que surgem no caminho parecem intransponíveis.

A fortaleza é o que nos sustenta nos momentos de fraqueza. Quando a fome aperta, quando o corpo pede aquilo que nos trouxe até aqui – os vícios alimentares, a falta de cuidado -, é a fortaleza que nos mantém firmes. É nela que encontramos a força para dizer "não" ao que nos afasta de Deus e "sim" ao que nos aproxima da plenitude de vida que Ele nos oferece.

A sabedoria é a luz que guia nossos passos. Ela nos ajuda a discernir entre o que é um desejo momentâneo e o que é uma necessidade real. Em cada escolha alimentar, em cada decisão de continuar ou desistir, precisamos buscar a sabedoria que vem do alto, que nos dá clareza e paz para seguirmos no caminho certo.

E a constância é o que nos leva ao destino. Sem constância, qualquer propósito, por mais belo que seja, se perde no meio da caminhada. Lembre-se: você não está aqui por acaso. O Senhor te chamou para este momento, e Ele deseja que você persevere, porque sabe que grandes coisas te esperam do outro lado dessa jornada.





Fortaleza, Sabedoria & Constância

Dia 01 · Reflexão & Oração

Dia 01 / Pag 09

Hoje, durante o jejum, pergunte a si mesma: o que precisa morrer em mim para que a vida plena de Deus floresça? Pode ser um hábito, um pensamento ou sentimento que te impede de avançar. Peça ao Senhor que revele e entregue isso a Ele em oração.

Quando a fome vier, respire fundo e ore. Deixe que o vazio seja preenchido pela presença de Deus. A saciedade que buscamos vai além do físico: é espiritual, emocional e completa. Com fortaleza, sabedoria e constância, vamos honrar o corpo que é templo do Espírito Santo.

Com carinho,

Oração do Dia 01

"Senhor, fortalece-me nos momentos de fraqueza, dá-me a sabedoria para discernir entre o que é passageiro e o que vem de Ti. Ajuda-me a caminhar com constância, confiando no Teu propósito para minha vida. Que o vazio seja preenchido pela Tua presença e que eu honre o Teu nome em cada escolha. Renova em mim a coragem e a fé para seguir adiante, sempre sustentada pelo Teu poder. Amém."





♥ O Que Precisa Morrer em Mim?

Hoje, ao longo do jejum, convido você a se perguntar: *O que precisa morrer em mim para que a vida plena de Deus floresça?*

Pode ser um hábito, um pensamento ou até mesmo um sentimento que está impedindo você de avançar. Peça ao Senhor que te mostre, e depois, entregue isso a Ele com fé.





Ficha de Acompanhamento

Dia 01 · Registro Diário

Data: ____/____/2026

Início do Jejum: ____:____ h

Término do Jejum: ____:____ h

Peso: _____ kg

MANHÃ

Horário que levantei: ____:____

Fome ao acordar? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no almoço? [] Sim [] Não

TARDE

Horário da tarde: ____:____

Fome à tarde? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum na tarde? [] Sim [] Não

NOITE

Horário da noite: ____:____

Fome à noite? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no jantar? [] Sim [] Não

META DE ÁGUA DO DIA:



 Anotações: Como se sentiu, renovação de propósito:





Combatendo a Gula

Dia 02 · Mateus 5:6

Dia 02 / Pag 12

"Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão saciados." (Mateus 5:6)

Hoje vamos refletir sobre a gula, que vai além do desejo exagerado por comida. Muitas vezes, ela é um reflexo da nossa alma buscando preencher vazios que só Deus pode saciar.

A gula não está apenas ligada ao corpo, mas ao coração. Surge quando tentamos aliviar angústias, estresse ou emoções através do prato. Mas somente o Senhor pode nos dar a verdadeira saciedade.

Jesus nos chama a ter fome e sede de justiça, santidade e comunhão com Ele. Nessa busca encontramos paz, propósito e equilíbrio que o mundo não pode oferecer.

Reconheça hoje onde a gula tem se manifestado na sua vida. Seja em doces na ansiedade ou em refeições desnecessárias. Não se culpe, mas permita que o Espírito Santo transforme essa área e encha seu coração com a presença de Deus.





Combatendo a Gula

Dia 02 · Reflexão & Oração

Dia 02 / Pag 13

Que tal, na sua próxima refeição, fazer dela um ato de adoração? Agradeça a Deus por cada alimento e peça que Ele te ensine a usá-lo com sabedoria e gratidão. Lembre-se: o alimento é uma bênção, mas não é o seu refúgio. Esse lugar pertence a Deus.

Você é amada e está em um processo lindo de transformação. Deus está contigo, guiando cada passo! Amanhã continuaremos juntas, aprofundando esse aprendizado.

Com carinho,

Oração do Dia 02

"Senhor, eu te entrego o meu coração e as minhas fraquezas. Ajuda-me a reconhecer os momentos em que a gula tem me afastado de Ti e dá-me a sabedoria para mudar. Quero viver cada refeição como um ato de louvor e gratidão, honrando o corpo que o Senhor me deu. Que eu busque em Ti a paz, o consolo e a força que muitas vezes procurei no alimento. Preenche-me com a Tua presença e ensina-me a viver com equilíbrio e propósito. Em nome de Jesus, amém."





Ficha de Acompanhamento

Dia 02 · Registro Diário

Data: ____/____/2026

Início do Jejum: ____:____ h

Término do Jejum: ____:____ h

Peso: _____ kg

MANHÃ

Horário que levantei: ____:____

Fome ao acordar? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no almoço? [] Sim [] Não

TARDE

Horário da tarde: ____:____

Fome à tarde? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum na tarde? [] Sim [] Não

NOITE

Horário da noite: ____:____

Fome à noite? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no jantar? [] Sim [] Não

META DE ÁGUA DO DIA:



 Anotações: Como se sentiu, renovação de propósito:





Um Oceano de Graça

Dia 03 · Romanos 5:20

Dia 03 / Pag 15

"Onde abundou o pecado, aí superabundou a graça." (Romanos 5:20)

Quantas vezes olhamos para nossas falhas e nos sentimos pequenas e incapazes? Mas lembre-se: o pecado pode parecer grande, porém a graça de Deus é infinitamente maior.

O pecado é como um punhado de areia diante do imenso oceano da bondade de Deus. A Sua graça transborda, trazendo redenção, força e renovação.

A gula é um exemplo: não se trata apenas de comida, mas do vazio que tentamos preencher de forma errada. Só Deus pode saciar de verdade. Quando erramos, podemos nos sentir presas, mas hoje o convite é para mudar o foco: olhar para a graça de Deus, que supera qualquer erro.

Essa jornada não é sobre perfeição, mas sobre transformação. O jejum, o cuidado com o corpo e a constância são maneiras de dizer "sim" a Deus. É viver em harmonia de corpo, mente e alma, guiadas pela Sua graça.





Um Oceano de Graça

Dia 03 · Reflexão & Oração

Dia 03 / Pag 16

A graça de Deus não apenas nos perdoa, mas nos capacita. Cada escolha que fazemos - uma refeição mais consciente, uma oração mais fervorosa – é um passo para viver o propósito que Ele sonhou para nós. E lembre-se: Deus está ao seu lado em cada desafio, em cada luta.

Hoje, escolha abraçar a graça de Deus. Ele já está te capacitando para a vitória.

Com carinho,

Oração do Dia 03

"Senhor, agradeço pelo Teu oceano de graça que cobre minhas falhas e me dá força para recomeçar. Ensina-me a olhar para Tua bondade e não para minhas limitações. Ajuda-me a ser constante, a cuidar do meu corpo como Teu templo e a viver com propósito. Que Tua graça me transforme e me fortaleça a cada dia. Amém."





Ficha de Acompanhamento

Dia 03 · Registro Diário

Data: ____/____/2026

Início do Jejum: ____:____ h

Término do Jejum: ____:____ h

Peso: _____ kg

MANHÃ

Horário que levantei: ____:____

Fome ao acordar? []Sim []Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no almoço? []Sim []Não

TARDE

Horário da tarde: ____:____

Fome à tarde? []Sim []Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum na tarde? []Sim []Não

NOITE

Horário da noite: ____:____

Fome à noite? []Sim []Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no jantar? []Sim []Não

META DE ÁGUA DO DIA:

Anotações: Como se sentiu, renovação de propósito:





Vencendo a Preguiça & Escolhendo Avançar

Dia 04 · Filipenses 4:13

Dia 04 / Pag 18

"Tudo posso naquele que me fortalece." (Filipenses 4:13)

Hoje quero te convidar a olhar com coragem para um dos maiores desafios da nossa caminhada: a preguiça. Ela pode parecer inofensiva, mas é um desvio que nos impede de viver o propósito pleno que Deus sonhou para nós.

A preguiça não é só sobre levantar cedo ou preparar uma refeição. Muitas vezes, é a resistência da alma ao movimento que transforma. É o "deixa pra amanhã" que adia sonhos, o "eu não consigo" que sufoca potenciais, o desânimo que nos afasta do ideal divino.

Mas aqui está a boa notícia: Deus nos fez para avançar, crescer e ser luz no mundo. Ele não nos dá desafios sem também nos dar forças para vencê-los. A preguiça pode ser derrotada com esforço, renúncia e, acima de tudo, com a graça abundante de Deus que nos acompanha em cada passo.

Quando entregamos nossas fraquezas a Ele, recebemos força para seguir adiante. Somos capazes de dizer não ao comodismo e sim ao movimento. Somos capazes de recomeçar quantas vezes forem necessárias, porque o amor de Deus é constante e renovador.





A Escolha de Avançar

Dia 04 · Reflexão & Oração

Dia 04 / Pag 19

Lembre-se, o sacrifício pelo propósito nunca é em vão. Cada esforço que você faz para vencer a preguiça, para cuidar do seu corpo e da sua alma, é um ato de amor a Deus. É uma declaração de que você escolhe a vida, escolhe o propósito, escolhe viver os sonhos que Ele plantou em seu coração.

Hoje, eu te encorajo a dar um passo à frente. Organize seu dia, escolha o bem, mova-se com alegria. E quando o peso da caminhada parecer demais, lembre-se: você não está sozinha. Aquele que começou a boa obra em você é fiel para completá-la.

Que este dia seja um marco na sua vida, um dia de decisão por um movimento que te leva mais perto de Deus e da plenitude que Ele deseja para você.

Com carinho,

Oração do Dia 04

"Senhor, reconheço minha fraqueza diante da preguiça e peço força para abraçar o sacrifício, coragem para agir e constância para Te agradar. Ensina-me a cuidar do meu corpo como Teu templo e a buscar Tua plenitude em cada escolha. Não quero viver na mediocridade, mas na alegria de cumprir o Teu propósito. Renova minhas forças e guia meus passos para que minha vida glorifique o Teu nome. Amém."





Ficha de Acompanhamento

Dia 04 · Registro Diário

Data: ____/____/2026

Início do Jejum: ____:____ h

Término do Jejum: ____:____ h

Peso: _____ kg

MANHÃ

Horário que levantei: ____:____

Fome ao acordar? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no almoço? [] Sim [] Não

TARDE

Horário da tarde: ____:____

Fome à tarde? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum na tarde? [] Sim [] Não

NOITE

Horário da noite: ____:____

Fome à noite? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no jantar? [] Sim [] Não

META DE ÁGUA DO DIA:



 Anotações: Como se sentiu, renovação de propósito:





Chamado Para Cuidar do Templo

Dia 05 · 1 Coríntios 6:19

Dia 05 / Pag 21

"Acaso não sabeis que o vosso corpo é templo do Espírito Santo, que habita em vós?" (1 Coríntios 6:19)

Há momentos em que olhamos para o espelho e vemos apenas frustrações e sonhos adiados. Mas Deus nos chama a algo maior: a cuidar do nosso corpo como templo d'Ele.

Esse cuidado pode ser desafiador, pois enfrentamos preguiça, desculpas e soluções fáceis. Ainda assim, o Senhor nos ensina que o verdadeiro cuidado é amor e diligência.

Cuidar de si mesma é também honrar a Deus. Não se trata apenas de perder peso, mas de viver escolhas que trazem plenitude. O autocuidado reflete o amor que recebemos Dele.

Hoje, Deus te convida a decidir: cuidar de si é cuidar do templo que Ele te confiou. Escolha alimentos que nutrem, exercícios que fortalecem e momentos que renovam a alma.





Cuidar do Templo

Dia 05 · Reflexão & Oração

Dia 05 / Pag 22

Lembre-se, não é um caminho que você precisa trilhar sozinha. Como irmãs em Cristo, somos chamadas a caminhar juntas, compartilhando nossas lutas e vitórias, e buscando em Deus a força para persistir. Se Ele colocou em seu coração o desejo de mudar, é porque Ele também dará os recursos para você conseguir.

Então, olhe para si mesma hoje e veja mais do que desafios. Veja o templo que Deus está moldando com Suas próprias mãos. Entregue a Ele suas fraquezas e permita que Ele transforme cada uma em vitória. Ele deseja que você não apenas cuide do corpo, mas também da mente e da alma, para viver a plenitude que Ele preparou para você.

Com carinho,

Oração do Dia 05

"Senhor, obrigada por me lembrar que meu corpo é Teu templo. Perdoa-me pelas vezes em que descuidei dele, cedendo à preguiça ou ao desânimo. Renova minhas forças, Senhor, e ajuda-me a enxergar a beleza do autocuidado como um ato de louvor a Ti. Que eu encontre em Ti a coragem para recomeçar, a disciplina para perseverar e a alegria de Te honrar em cada escolha. Amém."





Ficha de Acompanhamento

Dia 05 · Registro Diário

Data: ____/____/2026

Início do Jejum: ____:____ h

Término do Jejum: ____:____ h

Peso: _____ kg

MANHÃ

Horário que levantei: ____:____

Fome ao acordar? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no almoço? [] Sim [] Não

TARDE

Horário da tarde: ____:____

Fome à tarde? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum na tarde? [] Sim [] Não

NOITE

Horário da noite: ____:____

Fome à noite? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no jantar? [] Sim [] Não

META DE ÁGUA DO DIA:



 Anotações: Como se sentiu, renovação de propósito:





Fortaleza & Constância

Dia 06 · Romanos 12:2

Dia 06 / Pag 24

*"E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso espírito, para que possais discernir qual é a vontade de Deus, o que é bom, agradável e perfeito."
(Romanos 12:2)*

Fortaleza e constância são pilares para a transformação que desejamos viver. Muitas vezes nos sentimos frágeis, mas Deus nos chama a ser firmes, inabaláveis, com fé e propósito.

A fortaleza aparece nos detalhes do dia a dia: levantar para orar, preparar uma refeição saudável, escolher o autocuidado. Não é só resistir às adversidades, mas permanecer de pé com coragem mesmo sob pressão.

Já a constância é seguir em movimento, mesmo aos poucos, em direção ao propósito. É alinhar mente, coração e ações, praticando diariamente escolhas que nos aproximam de Deus.

Lembre-se: somos obras em construção. Cada desafio é uma oportunidade para sermos moldadas por Deus. Nossa força humana pode falhar, mas a fortaleza divina nos sustenta até o fim.





Fortaleza & Constância

Dia 06 · Reflexão & Oração

Dia 06 / Pag 25

Hoje, peça a Deus que renove suas forças. Clame pelo dom da fortaleza. Acredite que cada passo que você dá em direção ao seu propósito está carregado de significado e valor. E quando as dificuldades vierem lembre-se de que não está sozinha. Deus caminha ao seu lado, segura sua mão e a guia para águas tranquilas.

Seja forte como uma rocha. Seja constante como uma chama que nunca se apaga. Você foi escolhida para dar frutos, e esses frutos glorificarão a Deus.

Com carinho,

Oração do Dia 06

"Senhor, fortalece minha mente, meu coração e meus braços para que eu permaneça firme em Teu propósito. Dá-me constância nos pequenos passos do dia a dia e coragem para enfrentar as tempestades como uma rocha inabalável. Renova minhas forças com Teu Espírito Santo e alinha meus desejos à Tua vontade. Que meus frutos glorifiquem Teu nome e inspirem outros a Te buscar. Amém."





Ficha de Acompanhamento

Dia 06 · Registro Diário

Data: ____/____/2026

Início do Jejum: ____:____ h

Término do Jejum: ____:____ h

Peso: _____ kg

MANHÃ

Horário que levantei: ____:____

Fome ao acordar? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no almoço? [] Sim [] Não

TARDE

Horário da tarde: ____:____

Fome à tarde? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum na tarde? [] Sim [] Não

NOITE

Horário da noite: ____:____

Fome à noite? [] Sim [] Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no jantar? [] Sim [] Não

META DE ÁGUA DO DIA:



 Anotações: Como se sentiu, renovação de propósito:





Tudo É Dele

Dia 07 · Salmos 37:5

Dia 07 / Pag 27

"Confia ao Senhor a tua sorte, espera nele, e ele agirá." (Salmos 37:5)

Estamos no último dia desta jornada. Pare e reflita: o que você entregou nesses dias? Talvez tenha se dedicado, mas ainda segurou algo por medo, insegurança ou por não saber como soltar.

Hoje, o Senhor te chama para entregar tudo. Ele não quer apenas parte do seu coração, rotina ou esforço. Ele quer o seu tudo, porque Ele é o seu tudo.

Quando colocamos diante d'Ele nossos medos, inseguranças, desejos e até hábitos que nos prendem, abrimos espaço para o novo. Como uma semente que precisa morrer para dar fruto, precisamos soltar para que Ele faça florescer em nossa vida.

O que você viveu nesses sete dias não deve ser só uma experiência passageira. É um marco, um convite a viver transformação constante. Olhe para trás com gratidão e para frente com esperança, confiando que Deus continuará a obra que iniciou.





Tudo É Dele

Dia 07 · Reflexão & Oração

Dia 07 / Pag 28

Então, hoje, peço que você entregue tudo. Suas dores, seus medos, suas lutas. Entregue também sua gratidão, suas conquistas, suas esperanças. Confie que Ele está ao seu lado, te observando com amor, pronto para fazer a graça acontecer.

Que ao sair desta jornada, você não apenas leve as lições aprendidas, mas viva uma vida transformada. Que seus passos sejam guiados pela constância e pela fé. E que, em tudo o que fizer, você glorifique a Deus - no corpo, na mente e na alma.

Com carinho,

Oração do Dia 07

"Senhor, hoje eu entrego tudo a Ti. Tudo o que sou e tudo o que tenho. Que minha vida glorifique o Teu nome em cada detalhe. Fortalece-me para seguir em frente, com constância e coragem, vivendo o propósito que sonhaste para mim. Obrigada pelas sementes plantadas nesta jornada. Que elas cresçam, floresçam e deem frutos que glorifiquem a Ti. Amém."





Ficha de Acompanhamento

Dia 07 · Registro Diário

Data: ____/____/2026

Início do Jejum: ____:____ h

Término do Jejum: ____:____ h

Peso: _____ kg

MANHÃ

Horário que levantei: ____:____

Fome ao acordar? []Sim []Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no almoço? []Sim []Não

TARDE

Horário da tarde: ____:____

Fome à tarde? []Sim []Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum na tarde? []Sim []Não

NOITE

Horário da noite: ____:____

Fome à noite? []Sim []Não

Nível de fome: 1 2 3 4 5

Jejum no jantar? []Sim []Não

META DE ÁGUA DO DIA:

Anotações: Como se sentiu, renovação de propósito:





Parabéns Pela Jornada!

AGORA É COM VOCÊ...

Foi uma alegria imensa poder caminhar com você nesta jornada de fé e contribuir para o seu crescimento espiritual. Hoje quero te dizer: parabéns por ter concluído este propósito e por ter se entregado ao nosso Senhor com dedicação e amor!

Cada passo que você deu foi visto por Ele, e tenho certeza de que grandes frutos ainda virão dessa decisão. Lembre-se: este é apenas o começo. Agora você tem base e conhecimento para seguir firme, planejando novos jejuns e fortalecendo ainda mais a sua intimidade com Deus.

Que o Senhor continue abençoando a sua vida, renovando suas forças e multiplicando a sua fé a cada dia.

Com carinho e bênçãos,





Com Carinho...

DEUS TE ABENÇOE RICAMENTE!

Este material foi desenvolvido para fortalecer a sua fé, purificar o seu templo e aproximar o seu coração de Deus.

E o mais importante: Coloque em prática no seu dia a dia. Não pare por aqui, continue. Seu espírito depende disso!

