Data: / /

dom

DOMINGO

Como me sinto?

Planos para hoje

____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....

Objetivos para hoje

Para fazer:

Exercício Físico

Sono

Ementa

Pequeno almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Hoje bebi:

Data: / /

seg

SEGUNDA

Como me sinto?

Planos para hoje

____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....

Objetivos para hoje

Para fazer:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Exercício Físico

Ementa

Pequeno almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Sono

Hoje bebi:

Data: / /

ter

Terça

Como me sinto?

Planos para hoje

_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....
_____ h .....

Objetivos para hoje

Para fazer:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Exercício Físico

Ementa

Pequeno almoço	Almoço
Lanche	**Jantar**

Sono

Hoje bebi:

Psicomotricitando

Data: / /

qua

QUARTA

Como me sinto?

Planos para hoje

____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....

Objetivos para hoje

Para fazer:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Exercício Físico

Ementa

Pequeno almoço	Almoço
Lanche	**Jantar**

Sono

Hoje bebi:

Data: / /

QUINTA

qui

Como me sinto?

Planos para hoje

____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....

Objetivos para hoje

Para fazer:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Exercício Físico

Sono

Ementa

Pequeno almoço	Almoço
Lanche	**Jantar**

Hoje bebi:

Data: / /

sex

Sexta

Como me sinto?

Planos para hoje

____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....

Objetivos para hoje

Para fazer:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Exercício Físico

Ementa

Pequeno almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Sono

Hoje bebi:

Data: / /

Sáb

SÁBADO

Como me sinto?

Planos para hoje

____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....
____ h .....

Objetivos para hoje

Para fazer:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Exercício Físico

Ementa

Pequeno almoço	Almoço
Lanche	**Jantar**

Sono

Hoje bebi: