Data: / /

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: / /

Segunda

Seg

Como me sinto?

Planos para hoje

Objetivos para hoje

Para fazer:

Exercicío Físico

Sono

Ementa

Pequeno-almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Hoje bebi:

Data: / /

Terça

Ter

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:

Psicomotricitando

Data: / /

Quarta

Qua

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 .....

Ementa

Pequeno-almoço	Almoço
Lanche	**Jantar**

Hoje bebi:

Objetivos para hoje

Para fazer:

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

Exercicío Físico

Sono

Data: / /

Quinta

Qui

Como me sinto?

Planos para hoje

Objetivos para hoje

Para fazer:

Exercicío Físico

Sono

Ementa

Pequeno-almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Hoje bebi:

Data: / /

Sexta

Sex

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:

Psicomotricitando

Data: / /

Sábado

Sab

Como me sinto?

Planos para hoje

Objetivos para hoje

Para fazer:

Exercicío Físico

Sono

Ementa

Pequeno-almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Hoje bebi: