Data: / /

Domingo

Dom

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:

Ementa

Pequeno-almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Exercício Físico

Sono

Hoje bebi:

Psicomotricitando

Data: / /

Segunda

Seg

Como me sinto?

Planos para hoje

Objetivos para hoje

Para fazer:

Exercício Físico

Sono

Ementa

Pequeno-almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Hoje bebi:

Psicomotricitando

Data: / /

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: / /

Quarta

Qua

Como me sinto?

Planos para hoje

Objetivos para hoje

Para fazer:

Exercício Físico

Sono

Ementa

Pequeno-almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Hoje bebi:

Psicomotricitando

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

Ementa

Pequeno-almoço	Almoço
Lanche	Jantar

Sono

Hoje bebi:

Psicomotricitando

Data: / /

Sexta

Como me sinto?

Planos para hoje

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

____ 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