# planner 2027

PERTENCE A:

PÁGINAS EXTRAS

NAMORADACRIATIVA.COM

FINANCEIRO

BEM-ESTAR

METAS

RESUMO

**JANEIRO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

**FEVEREIRO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | | | | | | |

**MARÇO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

**ABRIL**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

**MAIO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

**JUNHO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

**JULHO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

**AGOSTO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

**SETEMBRO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

**OUTUBRO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

**NOVEMBRO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

**DEZEMBRO**

| D | S | T | Q | Q | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

01/01. Confraternização Universal
09/02. Carnaval
26/03. Paixão de Cristo
21/04. Tiradentes
01/05. Dia do Trabalhador
27/05. Corpus Christi
07/09. Independência do Brasil
12/10. Padroeira do Brasil
02/11. Finados
15/11. Proclamação da República
20/11. Consciência Negra
25/12. Natal



NAMORADACRIATIVA.COM

# VISÃO GERAL DO ANO

| JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO |
|---|---|---|
| | | |

| ABRIL | MAIO | JUNHO |
|---|---|---|
| | | |

NAMORADACRIATIVA.COM

## VISÃO GERAL DO ANO

| JULHO | AGOSTO | SETEMBRO |
|---|---|---|
| | | |

| OUTUBRO | NOVEMBRO | DEZEMBRO |
|---|---|---|
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *janeiro*

## METAS:

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *fevereiro*

## METAS:

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *março*

## METAS:

- [ ]
- [ ]
- [ ]

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

- [ ]
- [ ]
- [ ]

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *abril*

## METAS:

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *maio*

## METAS:

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *junho*

## METAS:

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *julho*

## METAS:

- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *agosto*

## METAS:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *setembro*

## METAS:

- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *outubro*

## METAS:

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *novembro*

## METAS:

- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# FINANCEIRO DE *dezembro*

## METAS:

## O QUE MERECE ATENÇÃO:

| ENTRADAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| SAÍDAS | PREVISTA | REALIZADA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *janeiro*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

HORAS DE SONO

○ -5 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

STATUS DA META

○ NÃO FIZ ○ META CUMPRIDA ○ META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *fevereiro*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ: COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *março*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

HORAS DE SONO

○ -5 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

STATUS DA META

○ NÃO FIZ ○ META CUMPRIDA ○ META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *abril*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *maio*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *junho*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE julho

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE agosto

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

HORAS DE SONO

○ -5 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

STATUS DA META

○ NÃO FIZ ○ META CUMPRIDA ○ META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *setembro*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE outubro

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *novembro*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# BEM-ESTAR DE *dezembro*

## RASTREADOR DE SONO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

HORAS DE SONO

-5 5 6 7 8 +8

NOTAS SOBRE SONO:

## RASTREADOR DE ATIVIDADE FÍSICA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

STATUS DA META

NÃO FIZ META CUMPRIDA META EXCEDIDA

MINHAS METAS DE ATIVDADE FÍSICA:

## MEDICAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

| | NOME | FREQUÊNCIA | DOSE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## AUTOCUIDADO

O QUE FIZ:

COMO ME SENTI:

NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *janeiro*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *fevereiro*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *março*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *abril*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *maio*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *junho*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE julho

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *agosto*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

## LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *setembro*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *outubro*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *novembro*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# METAS DE *dezembro*

**1** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:

**2** META:

INÍCIO: _____

MEU PORQUÊ: _____

_____

## PASSOS A SEGUIR:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

PROGRESSO:

## RECOMPENSAS:

MÉTRICAS FINAIS: _____

_____

_____

LIÇÕES APRENDIDAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE janeiro

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE *fevereiro*

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS



NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE *março*

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE *abril*

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE *maio*

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE junho

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE julho

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE agosto

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE *setembro*

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

| | 1. PRECISA DE ATENÇÃO | | | | | | | | | 10. SUCESSO NA ÁREA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE outubro

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE *novembro*

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# RESUMO DE *dezembro*

DESTAQUE NA VIDA PESSOAL

DESTAQUE NA VIDA PROFISSIONAL

MEMÓRIA FAVORITA

## CONQUISTAS

## CHECK-IN

1. PRECISA DE ATENÇÃO — 10. SUCESSO NA ÁREA

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MINHA CASA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMÍLIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| CARREIRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FINANÇAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ESPIRITUAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| BEM-ESTAR FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SAÚDE MENTAL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| RELACIONAMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ONDE TRABALHEI BEM

NO QUE POSSO MELHORAR

ONDE COLOCAREI O MEU FOCO

COMO POSSO RESPEITAR O MEU TEMPO

## IDEIAS PARA O PRÓXIMO MÊS

NAMORADACRIATIVA.COM

# janeiro

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# fevereiro

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 CARNAVAL | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# março

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |

PAIXÃO DE CRISTO

NAMORADACRIATIVA.COM

# abril

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 TIRADENTES | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# maio

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 DIA DO TRABALHO |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 CORPUS CHRISTI | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# junho

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# julho

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# agosto

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# setembro

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 INDEPENDÊNCIA DO BRASIL | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# outubro

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12<br>PADROEIRA DO BRASIL | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# novembro

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | 1 | 2 DIA DE FINADOS | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 CONSCIÊNCIA NEGRA |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |

NAMORADACRIATIVA.COM

# dezembro

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 NATAL |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 28 SEGUNDA |
|---|---|
| 29 TERÇA | 30 QUARTA |
| 31 QUINTA | 1 SEXTA |
| 2 SÁBADO | 3 DOMINGO |

SEMANA 1 JANEIRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 4 SEGUNDA |
|---|---|
| 5 TERÇA | 6 QUARTA |
| 7 QUINTA | 8 SEXTA |
| 9 SÁBADO | 10 DOMINGO |

SEMANA 2 — JANEIRO

HÁBITOS — S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 11 SEGUNDA |
|---|---|
| 12 TERÇA | 13 QUARTA |
| 14 QUINTA | 15 SEXTA |
| 16 SÁBADO | 17 DOMINGO |

SEMANA 3 JANEIRO

HÁBITOS

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 18 SEGUNDA |
|---|---|
| 19 TERÇA | 20 QUARTA |
| 21 QUINTA | 22 SEXTA |
| 23 SÁBADO | 24 DOMINGO |

SEMANA 4 JANEIRO

HÁBITOS

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 25 SEGUNDA |
|---|---|
| 26 TERÇA | 27 QUARTA |
| 28 QUINTA | 29 SEXTA |
| 30 SÁBADO | 31 DOMINGO |

SEMANA 5 — JANEIRO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 1 SEGUNDA |
|---|---|
| 2 TERÇA | 3 QUARTA |
| 4 QUINTA | 5 SEXTA |
| 6 SÁBADO | 7 DOMINGO |

SEMANA 6 FEVEREIRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 8 SEGUNDA |
|---|---|
| 9 TERÇA | 10 QUARTA |
| 11 QUINTA | 12 SEXTA |
| 13 SÁBADO | 14 DOMINGO |

SEMANA 7 FEVEREIRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 15 SEGUNDA |
|---|---|
| 16 TERÇA | 17 QUARTA |
| 18 QUINTA | 19 SEXTA |
| 20 SÁBADO | 21 DOMINGO |

SEMANA 8 FEVEREIRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 22 SEGUNDA |
|---|---|
| 23 TERÇA | 24 QUARTA |
| 25 QUINTA | 26 SEXTA |
| 27 SÁBADO | 28 DOMINGO |

SEMANA 9 FEVEREIRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 1 SEGUNDA |
|---|---|
| 2 TERÇA | 3 QUARTA |
| 4 QUINTA | 5 SEXTA |
| 6 SÁBADO | 7 DOMINGO |

SEMANA 10 MARÇO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 8 SEGUNDA |
|---|---|
| 9 TERÇA | 10 QUARTA |
| 11 QUINTA | 12 SEXTA |
| 13 SÁBADO | 14 DOMINGO |

SEMANA 11 MARÇO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 15 SEGUNDA |
|---|---|
| 16 TERÇA | 17 QUARTA |
| 18 QUINTA | 19 SEXTA |
| 20 SÁBADO | 21 DOMINGO |

SEMANA 12 MARÇO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 22 SEGUNDA |
|---|---|
| 23 TERÇA | 24 QUARTA |
| 25 QUINTA | 26 SEXTA |
| 27 SÁBADO | 28 DOMINGO |

SEMANA 13 — MARÇO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 29 SEGUNDA |
|---|---|
| 30 TERÇA | 31 QUARTA |
| 1 QUINTA | 2 SEXTA |
| 3 SÁBADO | 4 DOMINGO |

SEMANA 14 — ABRIL

HÁBITOS — S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 5 SEGUNDA |
|---|---|
| 6 TERÇA | 7 QUARTA |
| 8 QUINTA | 9 SEXTA |
| 10 SÁBADO | 11 DOMINGO |

SEMANA 15 — ABRIL

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 12 SEGUNDA |
|---|---|
| 13 TERÇA | 14 QUARTA |
| 15 QUINTA | 16 SEXTA |
| 17 SÁBADO | 18 DOMINGO |

SEMANA 16 — ABRIL

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 19 SEGUNDA |
|---|---|
| 20 TERÇA | 21 QUARTA |
| 22 QUINTA | 23 SEXTA |
| 24 SÁBADO | 25 DOMINGO |

SEMANA 17 — ABRIL

| HÁBITOS | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 26 SEGUNDA |
|---|---|
| 27 TERÇA | 28 QUARTA |
| 29 QUINTA | 30 SEXTA |
| 1 SÁBADO | 2 DOMINGO |

SEMANA 18 — ABRIL

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 3 SEGUNDA |
|---|---|
| 4 TERÇA | 5 QUARTA |
| 6 QUINTA | 7 SEXTA |
| 8 SÁBADO | 9 DOMINGO |

SEMANA 19 — MAIO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 10 SEGUNDA |
|---|---|
| 11 TERÇA | 12 QUARTA |
| 13 QUINTA | 14 SEXTA |
| 15 SÁBADO | 16 DOMINGO |

SEMANA 20 MAIO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 17 SEGUNDA |
|---|---|
| 18 TERÇA | 19 QUARTA |
| 20 QUINTA | 21 SEXTA |
| 22 SÁBADO | 23 DOMINGO |

SEMANA 21 — MAIO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 24 SEGUNDA |
|---|---|
| 25 TERÇA | 26 QUARTA |
| 27 QUINTA | 28 SEXTA |
| 29 SÁBADO | 30 DOMINGO |

SEMANA 22 — MAIO

HÁBITOS — S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 31 SEGUNDA |
|---|---|
| 1 TERÇA | 2 QUARTA |
| 3 QUINTA | 4 SEXTA |
| 5 SÁBADO | 6 DOMINGO |

SEMANA 23 — JUNHO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 7 SEGUNDA |
|---|---|
| 8 TERÇA | 9 QUARTA |
| 10 QUINTA | 11 SEXTA |
| 12 SÁBADO | 13 DOMINGO |

SEMANA 24 JUNHO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 14 SEGUNDA |
|---|---|
| 15 TERÇA | 16 QUARTA |
| 17 QUINTA | 18 SEXTA |
| 19 SÁBADO | 20 DOMINGO |

SEMANA 25 — JUNHO

| HÁBITOS | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 21 SEGUNDA |
|---|---|
| 22 TERÇA | 23 QUARTA |
| 24 QUINTA | 25 SEXTA |
| 26 SÁBADO | 27 DOMINGO |

SEMANA 26 — JUNHO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 28 SEGUNDA |
|---|---|
| 29 TERÇA | 30 QUARTA |
| 1 QUINTA | 2 SEXTA |
| 3 SÁBADO | 4 DOMINGO |

SEMANA 27 — JULHO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 5 SEGUNDA |
|---|---|
| 6 TERÇA | 7 QUARTA |
| 8 QUINTA | 9 SEXTA |
| 10 SÁBADO | 11 DOMINGO |

SEMANA 28 — JULHO

HÁBITOS

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 12 SEGUNDA |
|---|---|
| 13 TERÇA | 14 QUARTA |
| 15 QUINTA | 16 SEXTA |
| 17 SÁBADO | 18 DOMINGO |

SEMANA 29 — JULHO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 19 SEGUNDA |
|---|---|
| 20 TERÇA | 21 QUARTA |
| 22 QUINTA | 23 SEXTA |
| 24 SÁBADO | 25 DOMINGO |

SEMANA 30 — JULHO

HÁBITOS

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 26 SEGUNDA |
|---|---|
| 27 TERÇA | 28 QUARTA |
| 29 QUINTA | 30 SEXTA |
| 31 SÁBADO | 1 DOMINGO |

SEMANA 31 — JULHO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 2 SEGUNDA |
|---|---|
| 3 TERÇA | 4 QUARTA |
| 5 QUINTA | 6 SEXTA |
| 7 SÁBADO | 8 DOMINGO |

SEMANA 32 — AGOSTO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 9 SEGUNDA |
|---|---|
| 10 TERÇA | 11 QUARTA |
| 12 QUINTA | 13 SEXTA |
| 14 SÁBADO | 15 DOMINGO |

SEMANA 33 — AGOSTO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 16 SEGUNDA |
|---|---|
| 17 TERÇA | 18 QUARTA |
| 19 QUINTA | 20 SEXTA |
| 21 SÁBADO | 22 DOMINGO |

SEMANA 34 — AGOSTO

HÁBITOS — S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 23 SEGUNDA |
|---|---|
| 24 TERÇA | 25 QUARTA |
| 26 QUINTA | 27 SEXTA |
| 28 SÁBADO | 29 DOMINGO |

SEMANA 35 AGOSTO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 30 SEGUNDA |
|---|---|
| 31 TERÇA | 1 QUARTA |
| 2 QUINTA | 3 SEXTA |
| 4 SÁBADO | 5 DOMINGO |

SEMANA 36 — SETEMBRO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 6 SEGUNDA |
|---|---|
| 7 TERÇA | 8 QUARTA |
| 9 QUINTA | 10 SEXTA |
| 11 SÁBADO | 12 DOMINGO |

SEMANA 37 — SETEMBRO

HÁBITOS — S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 13 SEGUNDA |
|---|---|
| 14 TERÇA | 15 QUARTA |
| 16 QUINTA | 17 SEXTA |
| 18 SÁBADO | 19 DOMINGO |

SEMANA 38 — SETEMBRO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 20 SEGUNDA |
|---|---|
| 21 TERÇA | 22 QUARTA |
| 23 QUINTA | 24 SEXTA |
| 25 SÁBADO | 26 DOMINGO |

SEMANA 39 SETEMBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 27 SEGUNDA |
|---|---|
| 28 TERÇA | 29 QUARTA |
| 30 QUINTA | 1 SEXTA |
| 2 SÁBADO | 3 DOMINGO |

SEMANA 40 SETEMBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 4 SEGUNDA |
|---|---|
| 5 TERÇA | 6 QUARTA |
| 7 QUINTA | 8 SEXTA |
| 9 SÁBADO | 10 DOMINGO |

SEMANA 41 OUTUBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 11 SEGUNDA |
|---|---|
| 12 TERÇA | 13 QUARTA |
| 14 QUINTA | 15 SEXTA |
| 16 SÁBADO | 17 DOMINGO |

SEMANA 42 — OUTUBRO

HÁBITOS

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 18 SEGUNDA |
|---|---|
| 19 TERÇA | 20 QUARTA |
| 21 QUINTA | 22 SEXTA |
| 23 SÁBADO | 24 DOMINGO |

SEMANA 43 — OUTUBRO

HÁBITOS

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 25 SEGUNDA |
|---|---|
| 26 TERÇA | 27 QUARTA |
| 28 QUINTA | 29 SEXTA |
| 30 SÁBADO | 31 DOMINGO |

SEMANA 44 OUTUBRO

HÁBITOS

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 1 SEGUNDA |
|---|---|
| 2 TERÇA | 3 QUARTA |
| 4 QUINTA | 5 SEXTA |
| 6 SÁBADO | 7 DOMINGO |

SEMANA 45 NOVEMBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 8 SEGUNDA |
|---|---|
| 9 TERÇA | 10 QUARTA |
| 11 QUINTA | 12 SEXTA |
| 13 SÁBADO | 14 DOMINGO |

SEMANA 46 NOVEMBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 15 SEGUNDA |
|---|---|
| 16 TERÇA | 17 QUARTA |
| 18 QUINTA | 19 SEXTA |
| 20 SÁBADO | 21 DOMINGO |

SEMANA 47 NOVEMBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 22 SEGUNDA |
|---|---|
| 23 TERÇA | 24 QUARTA |
| 25 QUINTA | 26 SEXTA |
| 27 SÁBADO | 28 DOMINGO |

SEMANA 48 NOVEMBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 29 SEGUNDA |
|---|---|
| 30 TERÇA | 1 QUARTA |
| 2 QUINTA | 3 SEXTA |
| 4 SÁBADO | 5 DOMINGO |

SEMANA 49 DEZEMBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 6 SEGUNDA |
|---|---|
| 7 TERÇA | 8 QUARTA |
| 9 QUINTA | 10 SEXTA |
| 11 SÁBADO | 12 DOMINGO |

SEMANA 50 — DEZEMBRO

HÁBITOS — S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 13 SEGUNDA |
|---|---|
| 14 TERÇA | 15 QUARTA |
| 16 QUINTA | 17 SEXTA |
| 18 SÁBADO | 19 DOMINGO |

SEMANA 51 DEZEMBRO

HÁBITOS S T Q Q S S D

LISTA DE TAREFAS:

NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 20 SEGUNDA |
|---|---|
| 21 TERÇA | 22 QUARTA |
| 23 QUINTA | 24 SEXTA |
| 25 SÁBADO | 26 DOMINGO |

SEMANA 52 — DEZEMBRO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

| FOCO DESSA SEMANA: | 27 SEGUNDA |
|---|---|
| 28 TERÇA | 29 QUARTA |
| 30 QUINTA | 31 SEXTA |
| 1 SÁBADO | 2 DOMINGO |

SEMANA 53 — DEZEMBRO

**HÁBITOS**

| | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**LISTA DE TAREFAS:**



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · SEXTA

SEMANA 1 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 • SÁBADO

SEMANA 1 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 • DOMINGO

SEMANA 1 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • SEGUNDA

SEMANA 2 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

5 · TERÇA

SEMANA 2 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · QUARTA

SEMANA 2 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 · QUINTA

SEMANA 2 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · SEXTA

SEMANA 2 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · SÁBADO

SEMANA 2 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • DOMINGO

SEMANA 2 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • SEGUNDA

SEMANA 3 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • TERÇA

SEMANA 3 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • QUARTA

SEMANA 3 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • QUINTA

SEMANA 3 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 · SEXTA

SEMANA 3 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • SÁBADO

SEMANA 3 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • DOMINGO

SEMANA 3 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • SEGUNDA

SEMANA 4 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 · TERÇA

SEMANA 4 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 • QUARTA

SEMANA 4 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • QUINTA

SEMANA 4 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • SEXTA

SEMANA 4 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 • SÁBADO

SEMANA 4 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • DOMINGO

SEMANA 4 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • SEGUNDA

SEMANA 5 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 · TERÇA

SEMANA 5 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • QUARTA

SEMANA 5 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 • QUINTA

SEMANA 5 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 · SEXTA

SEMANA 5 · JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 • SÁBADO

SEMANA 5 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

31 • DOMINGO

SEMANA 5 • JANEIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 • SEGUNDA

SEMANA 6 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 • TERÇA

SEMANA 6 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 · QUARTA

SEMANA 6 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 · QUINTA

SEMANA 6 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 · SEXTA

SEMANA 6 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · SÁBADO

SEMANA 6 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 · DOMINGO

SEMANA 6 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · SEGUNDA

SEMANA 7 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · TERÇA

SEMANA 7 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • QUARTA

SEMANA 7 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • QUINTA

SEMANA 7 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 · SEXTA

SEMANA 7 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • SÁBADO

SEMANA 7 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • DOMINGO

SEMANA 7 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • SEGUNDA

SEMANA 8 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • TERÇA

SEMANA 8 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • QUARTA

SEMANA 8 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • QUINTA

SEMANA 8 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 · SEXTA

SEMANA 8 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 • SÁBADO

SEMANA 8 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • DOMINGO

SEMANA 8 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • SEGUNDA

SEMANA 9 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 · TERÇA

SEMANA 9 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • QUARTA

SEMANA 9 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • QUINTA

SEMANA 9 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 · SEXTA

SEMANA 9 · FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • SÁBADO

SEMANA 9 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 • DOMINGO

SEMANA 9 • FEVEREIRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · SEGUNDA

SEMANA 10 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 · TERÇA

SEMANA 10 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 · QUARTA

SEMANA 10 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • QUINTA

SEMANA 10 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 • SEXTA

SEMANA 10 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · SÁBADO

SEMANA 10 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 · DOMINGO

SEMANA 10 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · SEGUNDA

SEMANA 11 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · TERÇA

SEMANA 11 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • QUARTA

SEMANA 11 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • QUINTA

SEMANA 11 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • SEXTA

SEMANA 11 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • SÁBADO

SEMANA 11 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • DOMINGO

SEMANA 11 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • SEGUNDA

SEMANA 12 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • TERÇA

SEMANA 12 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • QUARTA

SEMANA 12 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • QUINTA

SEMANA 12 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 · SEXTA

SEMANA 12 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 • SÁBADO

SEMANA 12 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • DOMINGO

SEMANA 12 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 · SEGUNDA

SEMANA 13 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 · TERÇA

SEMANA 13 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • QUARTA

SEMANA 13 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • QUINTA

SEMANA 13 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 · SEXTA

SEMANA 13 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • SÁBADO

SEMANA 13 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 • DOMINGO

SEMANA 13 • MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 · SEGUNDA

SEMANA 14 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 · TERÇA

SEMANA 14 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

31 · QUARTA

SEMANA 14 · MARÇO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · QUINTA

SEMANA 14 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 • SEXTA

SEMANA 14 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 • SÁBADO

SEMANA 14 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • DOMINGO

SEMANA 14 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 • SEGUNDA

SEMANA 15 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · TERÇA

SEMANA 15 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 · QUARTA

SEMANA 15 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · QUINTA

SEMANA 15 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · SEXTA

SEMANA 15 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • SÁBADO

SEMANA 15 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • DOMINGO

SEMANA 15 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • SEGUNDA

SEMANA 16 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • TERÇA

SEMANA 16 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • QUARTA

SEMANA 16 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • QUINTA

SEMANA 16 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 · SEXTA

SEMANA 16 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • SÁBADO

SEMANA 16 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • DOMINGO

SEMANA 16 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 • SEGUNDA

SEMANA 17 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 · TERÇA

SEMANA 17 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • QUARTA

SEMANA 17 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • QUINTA

SEMANA 17 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 • SEXTA

SEMANA 17 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • SÁBADO

SEMANA 17 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • DOMINGO

SEMANA 17 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 • SEGUNDA

SEMANA 18 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 · TERÇA

SEMANA 18 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 • QUARTA

SEMANA 18 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 • QUINTA

SEMANA 18 • ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 · SEXTA

SEMANA 18 · ABRIL

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 • SÁBADO

SEMANA 18 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 • DOMINGO

SEMANA 18 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 · SEGUNDA

SEMANA 19 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 · TERÇA

SEMANA 19 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 · QUARTA

SEMANA 19 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · QUINTA

SEMANA 19 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 · SEXTA

SEMANA 19 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · SÁBADO

SEMANA 19 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · DOMINGO

SEMANA 19 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • SEGUNDA

SEMANA 20 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • TERÇA

SEMANA 20 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • QUARTA

SEMANA 20 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • QUINTA

SEMANA 20 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • SEXTA

SEMANA 20 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • SÁBADO

SEMANA 20 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • DOMINGO

SEMANA 20 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • SEGUNDA

SEMANA 21 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • TERÇA

SEMANA 21 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 • QUARTA

SEMANA 21 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 • QUINTA

SEMANA 21 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 · SEXTA

SEMANA 21 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • SÁBADO

SEMANA 21 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 • DOMINGO

SEMANA 21 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • SEGUNDA

SEMANA 22 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • TERÇA

SEMANA 22 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 • QUARTA

SEMANA 22 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • QUINTA

SEMANA 22 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 · SEXTA

SEMANA 22 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 · SÁBADO

SEMANA 22 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 • DOMINGO

SEMANA 22 • MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

31 · SEGUNDA

SEMANA 23 · MAIO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · TERÇA

SEMANA 23 · JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 · QUARTA

SEMANA 23 · JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 · QUINTA

SEMANA 23 · JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • SEXTA

SEMANA 23 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 • SÁBADO

SEMANA 23 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · DOMINGO

SEMANA 23 · JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 • SEGUNDA

SEMANA 24 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · TERÇA

SEMANA 24 · JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 • QUARTA

SEMANA 24 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • QUINTA

SEMANA 24 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • SEXTA

SEMANA 24 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • SÁBADO

SEMANA 24 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • DOMINGO

SEMANA 24 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • SEGUNDA

SEMANA 25 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • TERÇA

SEMANA 25 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • QUARTA

SEMANA 25 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • QUINTA

SEMANA 25 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • SEXTA

SEMANA 25 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 • SÁBADO

SEMANA 25 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 • DOMINGO

SEMANA 25 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • SEGUNDA

SEMANA 26 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • TERÇA

SEMANA 26 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 • QUARTA

SEMANA 26 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • QUINTA

SEMANA 26 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 · SEXTA

SEMANA 26 · JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 • SÁBADO

SEMANA 26 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • DOMINGO

SEMANA 26 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 • SEGUNDA

SEMANA 27 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 · TERÇA

SEMANA 27 · JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 • QUARTA

SEMANA 27 • JUNHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 • QUINTA

SEMANA 27 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 • SEXTA

SEMANA 27 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 • SÁBADO

SEMANA 27 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • DOMINGO

SEMANA 27 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 · SEGUNDA

SEMANA 28 · JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · TERÇA

SEMANA 28 · JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 • QUARTA

SEMANA 28 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · QUINTA

SEMANA 28 · JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · SEXTA

SEMANA 28 · JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • SÁBADO

SEMANA 28 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • DOMINGO

SEMANA 28 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • SEGUNDA

SEMANA 29 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • TERÇA

SEMANA 29 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • QUARTA

SEMANA 29 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • QUINTA

SEMANA 29 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • SEXTA

SEMANA 29 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • SÁBADO

SEMANA 29 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • DOMINGO

SEMANA 29 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 • SEGUNDA

SEMANA 30 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 · TERÇA

SEMANA 30 · JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • QUARTA

SEMANA 30 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • QUINTA

SEMANA 30 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 · SEXTA

SEMANA 30 · JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • SÁBADO

SEMANA 30 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • DOMINGO

SEMANA 30 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 • SEGUNDA

SEMANA 31 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • TERÇA

SEMANA 31 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 • QUARTA

SEMANA 31 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 · QUINTA

SEMANA 31 · JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 · SEXTA

SEMANA 31 · JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

31 • SÁBADO

SEMANA 31 • JULHO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · DOMINGO

SEMANA 31 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 • SEGUNDA

SEMANA 32 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 · TERÇA

SEMANA 32 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • QUARTA

SEMANA 32 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 • QUINTA

SEMANA 32 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · SEXTA

SEMANA 32 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 • SÁBADO

SEMANA 32 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · DOMINGO

SEMANA 32 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · SEGUNDA

SEMANA 33 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 · TERÇA

SEMANA 33 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • QUARTA

SEMANA 33 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • QUINTA

SEMANA 33 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

13 · SEXTA

SEMANA 33 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • SÁBADO

SEMANA 33 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • DOMINGO

SEMANA 33 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • SEGUNDA

SEMANA 34 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • TERÇA

SEMANA 34 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • QUARTA

SEMANA 34 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 • QUINTA

SEMANA 34 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 · SEXTA

SEMANA 34 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • SÁBADO

SEMANA 34 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • DOMINGO

SEMANA 34 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 · SEGUNDA

SEMANA 35 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • TERÇA

SEMANA 35 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • QUARTA

SEMANA 35 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 · QUINTA

SEMANA 35 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • SEXTA

SEMANA 35 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

28 • SÁBADO

SEMANA 35 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

29 • DOMINGO

SEMANA 35 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 • SEGUNDA

SEMANA 36 • AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

31 · TERÇA

SEMANA 36 · AGOSTO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · QUARTA

SEMANA 36 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 · QUINTA

SEMANA 36 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 · SEXTA

SEMANA 36 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • SÁBADO

SEMANA 36 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 · DOMINGO

SEMANA 36 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · SEGUNDA

SEMANA 37 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 · TERÇA

SEMANA 37 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · QUARTA

SEMANA 37 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · QUINTA

SEMANA 37 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 · SEXTA

SEMANA 37 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • SÁBADO

SEMANA 37 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • DOMINGO

SEMANA 37 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • SEGUNDA

SEMANA 38 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • TERÇA

SEMANA 38 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • QUARTA

SEMANA 38 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • QUINTA

SEMANA 38 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 · SEXTA

SEMANA 38 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • SÁBADO

SEMANA 38 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 • DOMINGO

SEMANA 38 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 · SEGUNDA

SEMANA 39 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 · TERÇA

SEMANA 39 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • QUARTA

SEMANA 39 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 · QUINTA

SEMANA 39 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 · SEXTA

SEMANA 39 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • SÁBADO

SEMANA 39 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 • DOMINGO

SEMANA 39 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • SEGUNDA

SEMANA 40 • SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 · TERÇA

SEMANA 40 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 · QUARTA

SEMANA 40 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 · QUINTA

SEMANA 40 · SETEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · SEXTA

SEMANA 40 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 • SÁBADO

SEMANA 40 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 • DOMINGO

SEMANA 40 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • SEGUNDA

SEMANA 41 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 · TERÇA

SEMANA 41 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · QUARTA

SEMANA 41 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 • QUINTA

SEMANA 41 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · SEXTA

SEMANA 41 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · SÁBADO

SEMANA 41 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • DOMINGO

SEMANA 41 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • SEGUNDA

SEMANA 42 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • TERÇA

SEMANA 42 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • QUARTA

SEMANA 42 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • QUINTA

SEMANA 42 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • SEXTA

SEMANA 42 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • SÁBADO

SEMANA 42 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

17 • DOMINGO

SEMANA 42 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

18 • SEGUNDA

SEMANA 43 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 · TERÇA

SEMANA 43 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 · QUARTA

SEMANA 43 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • QUINTA

SEMANA 43 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 · SEXTA

SEMANA 43 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 • SÁBADO

SEMANA 43 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

24 • DOMINGO

SEMANA 43 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • SEGUNDA

SEMANA 44 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 · TERÇA

SEMANA 44 · OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • QUARTA

SEMANA 44 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 • QUINTA

SEMANA 44 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 • SEXTA

SEMANA 44 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 • SÁBADO

SEMANA 44 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

31 • DOMINGO

SEMANA 44 • OUTUBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · SEGUNDA

SEMANA 45 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 · TERÇA

SEMANA 45 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 · QUARTA

SEMANA 45 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • QUINTA

SEMANA 45 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 · SEXTA

SEMANA 45 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · SÁBADO

SEMANA 45 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 · DOMINGO

SEMANA 45 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · SEGUNDA

SEMANA 46 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · TERÇA

SEMANA 46 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • QUARTA

SEMANA 46 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • QUINTA

SEMANA 46 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • SEXTA

SEMANA 46 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • SÁBADO

SEMANA 46 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

14 • DOMINGO

SEMANA 46 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • SEGUNDA

SEMANA 47 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • TERÇA

SEMANA 47 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • QUARTA

SEMANA 47 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • QUINTA

SEMANA 47 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 • SEXTA

SEMANA 47 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 • SÁBADO

SEMANA 47 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 • DOMINGO

SEMANA 47 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • SEGUNDA

SEMANA 48 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 · TERÇA

SEMANA 48 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 • QUARTA

SEMANA 48 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • QUINTA

SEMANA 48 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30

NAMORADACRIATIVA.COM

26 · SEXTA

SEMANA 48 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • SÁBADO

SEMANA 48 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 • DOMINGO

SEMANA 48 • NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 · SEGUNDA

SEMANA 49 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 · TERÇA

SEMANA 49 · NOVEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

1 · QUARTA

SEMANA 49 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

2 · QUINTA

SEMANA 49 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

3 · SEXTA

SEMANA 49 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

4 • SÁBADO

SEMANA 49 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

5 · DOMINGO

SEMANA 49 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

6 · SEGUNDA

SEMANA 50 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

7 · TERÇA

SEMANA 50 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

8 · QUARTA

SEMANA 50 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

9 · QUINTA

SEMANA 50 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

10 • SEXTA

SEMANA 50 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

11 • SÁBADO

SEMANA 50 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

12 • DOMINGO

SEMANA 50 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

13 • SEGUNDA

SEMANA 51 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

14 • TERÇA

SEMANA 51 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

15 • QUARTA

SEMANA 51 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

16 • QUINTA

SEMANA 51 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

17 • SEXTA

SEMANA 51 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

18 • SÁBADO

SEMANA 51 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

19 • DOMINGO

SEMANA 51 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

20 · SEGUNDA

SEMANA 52 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

21 · TERÇA

SEMANA 52 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

22 • QUARTA

SEMANA 52 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

23 • QUINTA

SEMANA 52 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

24 · SEXTA

SEMANA 52 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

25 • SÁBADO

SEMANA 52 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

26 • DOMINGO

SEMANA 52 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

27 • SEGUNDA

SEMANA 53 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

28 · TERÇA

SEMANA 53 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

29 • QUARTA

SEMANA 53 • DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

30 · QUINTA

SEMANA 53 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM

31 · SEXTA

SEMANA 53 · DEZEMBRO

FOCO PRINCIPAL DO DIA:

HÁBITOS

ÁGUA E MOVIMENTO

LISTA DE TAREFAS

AGENDA DO DIA

7h
7h30
8h
8h30
9h
9h30
10h
10h30
11h
11h30
12h
12h30
13h
13h30
14h
14h30
15h
15h30
16h
16h30
17h
17h30
18h
18h30
19h
19h30
20h
20h30
21h
21h30



NAMORADACRIATIVA.COM