

Planner semanal do bem-estar



Hábitos saudáveis que quero adquirir:

Segunda ___/___	Terça ___/___	Quarta ___/___	Quinta ___/___	Sexta ___/___	Sábado ___/___	Domingo ___/___
Metas do dia:						
O que me motiva a conseguir:						
Ao fim do dia, como me sinto?						

Aprendizados da semana: