

Dezembro

<i>seg</i>	<i>ter</i>	<i>qua</i>	<i>qui</i>	<i>sex</i>	<i>sáb</i>	<i>dom</i>
			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	

Lista de compras

mercearia:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

açougue:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

frios e laticínios:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

hortifrutis:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

limpeza e higiene:

- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____

Prioridades de compra

eu quero

eu preciso

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____


Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO


Alimentação: 


Sono: ___ horas


Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

 _____

 _____

 _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____


Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação: 

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____


Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

- ♥ _____
- _____
- ♥ _____
- _____
- ♥ _____
- _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO




Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

-  _____
- _____
-  _____
- _____
-  _____
- _____

Lembretes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___ / ___ / ___

D S T Q Q S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Humor do dia:




Tarefas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Anotações:

Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física: SIM NÃO

Leitura: SIM NÃO

Alimentação:  

Sono: ___ horas

Meditação e relaxamento: SIM NÃO

Conversei com um amigo/familiar: SIM NÃO

Motivos para agradecer:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Lembretes:
