Outubro

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
					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:

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

hortifruti:

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

limpeza e higiene:

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

Contas a pagar

Conta	Valor (R$)	Status

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: