

# Planejamento Diário

Data: \_\_\_\_\_

S T Q Q S S D

## Tarefas Diárias

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 3 Prioridades do dia

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Anotações Importantes

\_\_\_\_\_

## Refeições

Café da manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar

## Atividade Física

\_\_\_\_\_

## Lazer

\_\_\_\_\_

## Horas de sono

\_\_\_\_\_

# Planner

## diário

Data: \_\_\_\_\_

S T Q Q S S D

### lista de tarefas

Horário	
7:00	<input type="checkbox"/>
8:00	<input type="checkbox"/>
9:00	<input type="checkbox"/>
10:00	<input type="checkbox"/>
11:00	<input type="checkbox"/>
12:00	<input type="checkbox"/>
13:00	<input type="checkbox"/>
14:00	<input type="checkbox"/>
15:00	<input type="checkbox"/>
16:00	<input type="checkbox"/>
17:00	<input type="checkbox"/>
18:00	<input type="checkbox"/>
19:00	<input type="checkbox"/>
20:00	<input type="checkbox"/>
21:00	<input type="checkbox"/>
22:00	<input type="checkbox"/>
23:00	<input type="checkbox"/>

### café da manhã

### almoço

### jantar

### ingestão de água:



### notas

### exercício

# planner diário

JAN    FEV    MAR    ABR  
 MAI    JUN    JUL    AGO  
 SET    OUT    NOV    DEZ

HUMOR DO DIA



**DIA:**      **D S T Q Q S S**

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
00:00

**PARA FAZER:**

  
  
  
  
  


**PARA COMPRAR:**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**NOTA**

**NUTRIÇÃO**

**CAFÉ DA  
MANHÃ**

**ALMOÇO**

**JANTA**

**CHECK DA ÁGUA**

