

PLANNER DA SEMANA



DATA: _____

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

SEGUNDA

Água: cada copo = 200ml



Frutas, verduras e legumes:



Atividades do dia:



Intestino funcionou? Sim Não

Horas de sono: _____

TERÇA

Água: cada copo = 200ml



Frutas, verduras e legumes:



Atividades do dia:



Intestino funcionou? Sim Não

Horas de sono: _____

QUARTA

Água: cada copo = 200ml



Frutas, verduras e legumes:



Atividades do dia:



Intestino funcionou? Sim Não

Horas de sono: _____

QUINTA

Água: cada copo = 200ml



Frutas, verduras e legumes:



Atividades do dia:



Intestino funcionou? Sim Não

Horas de sono: _____

SEXTA

Água: cada copo = 200ml



Frutas, verduras e legumes:



Atividades do dia:



Intestino funcionou? Sim Não

Horas de sono: _____

SÁBADO

Água: cada copo = 200ml



Frutas, verduras e legumes:



Atividades do dia:



Intestino funcionou? Sim Não

Horas de sono: _____

DOMINGO

Água: cada copo = 200ml



Frutas, verduras e legumes:



Atividades do dia:



Intestino funcionou? Sim Não

Horas de sono: _____