

Data: ___/___/___

Seg Ter Qua Qui Sex Sab Dom

Atividades do dia

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

Hábitos do dia

- Estudo
- Escrita
- Meditação
- Leitura
- Skin care
- Horários
- Remédios
- Exercícios
- Pomodoro

O que foi positivo

O que não foi tão bom
