



MÊS _____

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

**Escreva o hábito
que você quer
acompanhar aqui!**



**IDEIAS PARA
TE INSPIRAR**

IDEIAS PARA 2 l de água por dia, 30 min de exercício, 8 horas de sono, 10 min de meditação,
TE INSPIRAR 2 frutas por dia, 2 vegetais por dia, 30 min do seu hobby preferido

A cada dia, preencha
o círculo se você
realizou esse hábito.



MÊS _____

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

**Escreva o hábito
que você quer
acompanhar aqui!**



IDEIAS PARA
TE INSPIRAR

IDEIAS PARA TE INSPIRAR 2 l de água por dia, 30 min de exercício, 8 horas de sono, 10 min de meditação, 2 frutas por dia, 2 vegetais por dia, 30 min do seu hobby preferido

*A cada dia, preencha
o círculo se você
realizou esse hábito.*