DATA: ____/____/____

O QUE ESPERO PARA O MEU DIA:

REFEIÇÕES:

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

PENSAMENTOS:

NOTAS:

PRIORIDADES

COMPROMISSOS

FAZER

ÁGUA

FRUTAS

LEGUMES/ VERDURAS

ATIVIDADE FÍSICA?

Jéssica Brisola
Terapeuta Mindfulness
@jessicabrisolasantana