



Índice

- TO-DO
- CONTATOS
- ANOTAÇÕES
- ANIVERSÁRIOS
- STICKERS
- RESUMO FINANCEIRO
- CONTROLE DE CONTAS

Inicial	Controle	Saúde	Viagem
Calendário anual	Leitura	Controle menstrual	Viagens
Planos para brilhar	Filmes	Controle de humor	Checklist de viagens
Moodboard anual	Séries	Pesos e medidas	
Carta para o futuro	Listas	Projeto fitness	Final
Roda da vida inicial	Wishlist	Consultas	Roda da vida final
Planejamento anual	Compras online	Cardápio	Resumo do ano
		Receitas	Calendário 2025
		Lista de compras	

Planejamento mensal				Financeiro			
Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Maior	Junho	Julho	Agosto	Maior	Junho	Julho	Agosto
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro

- ### Planos e metas
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

2024
love planner



presente em todos os momentos!

2024

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

- 01** Ano novo

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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		

- 13** Carnaval
- 14** Quarta-feira de cinzas

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

- 08** Dia Internacional da Mulher
- 29** Sexta-feira Santa
- 31** Páscoa

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
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					

- 21** Tiradentes

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
		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		

- 01** Dia do Trabalho
- 12** Dia das Mães
- 30** Corpus Christi

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

- 12** Dias dos namorados
- 24** Dia de São João

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

- 09** Rev. Constitucionalista
- 20** Dia do amigo

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

- 11** Dias dos Pais

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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						

- 07** Independência do Brasil

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

- 12** Dia das Crianças
- 12** Nossa Senhora Aparecida
- 15** Dia do Professor
- 28** Dia do servidor público
- 31** Halloween

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

- 01** Dia de todos os Santos
- 02** Finados
- 15** Proclamação da República
- 20** Consciência Negra
- 29** Black Friday

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

- 25** Natal

■ Feriados Nacionais ■ Ponto facultativo ■ Datas Comemorativas

Planos para brilhar este ano!

minha frase para este ano _____

O QUE ESPERO DESSE ANO?

coisas pelas quais sou grata

lugares para visitar

coisas novas para tentar

ESTE ANO EU QUERO

mais disso	menos disso
✓ _____	X _____
✓ _____	X _____
✓ _____	X _____
✓ _____	X _____



Quadro de visualizações

Crie seu quadro de visualizações do que você quer para o seu ano! Use fotos, adesivos, colagens, papéis coloridos. Mentalize e atraia o que você quer para esse novo ano!

Carta para o futuro

Esse é um espaço para você escrever para o seu "EU" do futuro.

Relate como está sua vida neste momento e descreva como você espera que sua vida esteja no momento em que abrir esta carta.

Lacre esta carta e só abra na data que definir.

Lembre-se que para algo acontecer na sua vida você precisa estar em movimento!

Seja gentil com você, mas se desafie a buscar a vida que você gostaria de ter!

"Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes." - Albert Einstein

SELADO EM:

____/____/____

ABRIR EM:

____/____/____

PARA O MEU "EU" DO FUTURO



Roda da vida

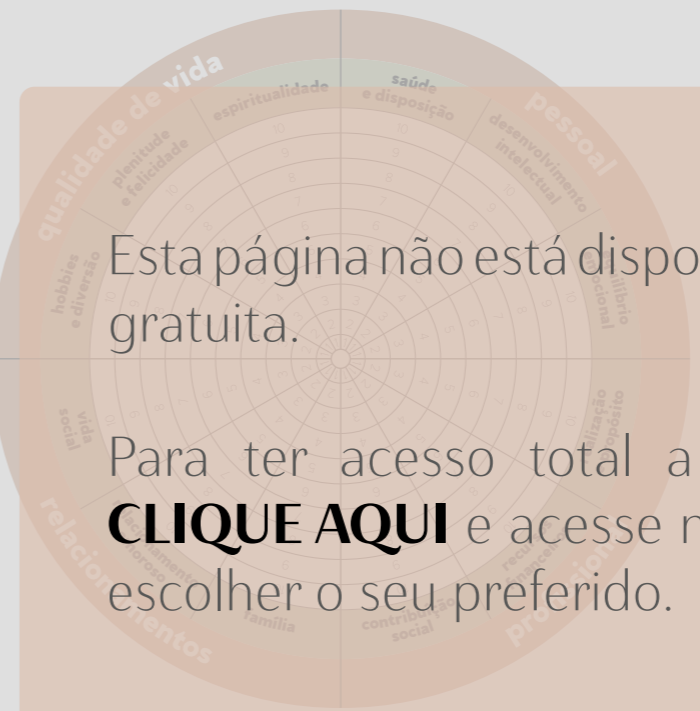
Quando sua vida está desequilibrada, pode ser difícil saber quais áreas precisam de mais atenção. Use a roda abaixo para pensar nas diferentes partes da sua vida. Pinte partes do círculo de 1-10 para avaliar a sua satisfação em cada seção. Quando terminar, você terá uma representação visual de sua vida atual e conhecerá as áreas nas quais precisa se concentrar. Lembre-se de que você não deve trabalhar em todas essas áreas de uma vez. Escolha uma ou duas áreas para começar!

ONDE FOCAR?

Quais áreas da sua vida que precisam de maior atenção?

AÇÕES PARA MUDAR

O que você precisa fazer para melhorar? Coloque os pontos chaves para a mudança acontecer.



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

OBSERVAÇÕES RELEVANTES

Venha aqui uma vez por mês para acompanhar e fazer alterações caso necessário. Anote aqui o que te faz perder o foco, quando você tem consciência do que te tira do seu caminho, fica mais fácil ajustar a rota novamente.

1 _____ 4 _____

2 _____ 5 _____

3 _____ 6 _____

AVALIE O PROGRESSO DA SUA META

No final do ano volte aqui e avalie como foi sua evolução.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.



Planejamento anual

Planejamento anual

01

JANEIRO

02

FEVEREIRO

03

MARÇO

07

JULHO

08

AGOSTO

09

SETEMBRO

04

ABRIL

05

MAIO

06

JUNHO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

Planos e metas

Planos e metas

O QUE VOCÊ QUER REALIZAR?

O QUE VOCÊ QUER REALIZAR?

O QUE VOCÊ QUER REALIZAR?

O QUE VOCÊ QUER REALIZAR?

ORÇAMENTO: _____

ORÇAMENTO: _____

ORÇAMENTO: _____

ORÇAMENTO: _____

DATA DE INÍCIO: _____ DATA FINAL: _____

DATA DE INÍCIO: _____ DATA FINAL: _____

DATA DE INÍCIO: _____ DATA FINAL: _____

DATA DE INÍCIO: _____ DATA FINAL: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

META CONCLUÍDA: Sim Não

META CONCLUÍDA: Sim Não

META CONCLUÍDA: Sim Não

META CONCLUÍDA: Sim Não

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

ORÇAMENTO: _____

ORÇAMENTO: _____

ORÇAMENTO: _____

ORÇAMENTO: _____

DATA DE INÍCIO: _____ DATA FINAL: _____

DATA DE INÍCIO: _____ DATA FINAL: _____

DATA DE INÍCIO: _____ DATA FINAL: _____

DATA DE INÍCIO: _____ DATA FINAL: _____

META CONCLUÍDA: Sim Não

META CONCLUÍDA: Sim Não

META CONCLUÍDA: Sim Não

META CONCLUÍDA: Sim Não

Viagens

Informações aéreas - Ida

Escala?

Data: _____ Hora: _____ Data: _____ Hora: _____
 Local: _____ Portão: _____ Local: _____ Portão: _____
 Cia: _____ voo#: _____ Cia: _____ voo#: _____
 Assentos: _____ Assentos: _____
 Previsão de chegada: _____ Previsão de chegada: _____

Informações aéreas - Volta

Escala?

Data: _____ Hora: _____ Data: _____ Hora: _____
 Local: _____ Portão: _____ Local: _____ Portão: _____
 Cia: _____ voo#: _____ Cia: _____ voo#: _____
 Assentos: _____ Assentos: _____
 Previsão de chegada: _____ Previsão de chegada: _____

Hotel

Hotel

Nome: _____ Nome: _____
 Reserva# _____ Reserva# _____
 Site: _____ Check-in: _____ Site: _____ Check-in: _____
 Telefone: _____ Check-out: _____ Telefone: _____ Check-out: _____
 OBS: _____ OBS: _____

Locação de veículos

Não esquecer

Locadora: _____ Reserva# _____
 Local retirada: _____ hrs: _____ aguar plantas cuidados pet
 Local devolução: _____ hrs: _____ programar contas avisar vizinho
 OBS: _____

Atrações para conhecer

Locais para comer

Checklist de viagem

Documentos

Roupas

Higiene e beleza

- RG/ CPF
 - Passaporte
 - Cartão de Crédito Internacional
 - Carteira de Vacina
 - Passagens
 - Seguro Saúde Internacional
 - Receitas Médicas
 - Vouchers de Hotel
 - Vouchers de Transporte
 - Roteiros, Mapas
- Roupas Íntimas
 - Pijamas
 - Meias
 - Roupas e Saída de Banho
 - Calças e Shorts
 - Saias e Vestidos
 - Regatas e Camisetas
 - Blusas e Casacos
 - Cintos, Acessórios e Bijus
 - Chinelo e Tênis
 - Botas e Sapatos
- Sabonete
 - Shampoo/ Condicionador
 - Maquiagens
 - Escova / Creme Dental
 - Fio Dental
 - Desodorante
 - Hidratante Corporal
 - Lâmina
 - Cotonetes
 - Escova de Cabelo
 - Protetor Solar
 - Toalhinha de Banho e Rosto

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Medicamentos

Eletrônicos

Outros

- Analgésico
- Antinflamatório
- Remédios para Estômago
- Remédios para Gases
- Remédios para Enjoo
- Remédios de Gripe
- Remédios para Alergia
- Celular
- Notebook/ Tablet
- Câmera
- Carregadores
- Secador de Cabelo
- Adaptador de Tomada
- Fones de Ouvido
- Óculos de Sol/Grau
- Lentes de Contato
- Ferro de Passar
- Livros/ Revistas
- Planner
- Canetas e adesivos

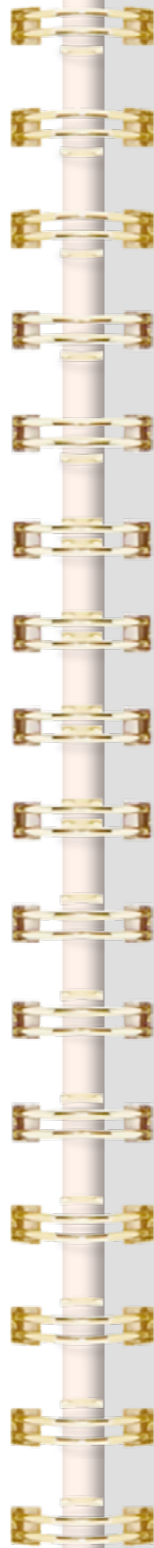
Projeto Fitness

META FITNESS

Qual sua recompensa quando atingir seu objetivo?

MURAL DE FOTOS



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

consultas

consultas

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

jan fev mar abr mai jun jul ago set out nov dez

Cardápio semanal

SEGUNDA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

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

TERÇA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

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

QUARTA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

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

QUINTA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

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

Cardápio semanal

SEXTA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

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

SÁBADO

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

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

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

NOTAS

jan fev mar abr mai jun jul ago set out nov dez

Lista de compras

MERCEARIA

- Açúcar
- Adoçante
- Amido
- Arroz
- Azeite
- Batata palha
- Caldo de aves
- Caldo de carne
- Caldo de legumes
- Caldo de peixe
- Caldo para arroz
- Caldo para feijão
- Coco ralado
- Farinha de mandioca
- Farinha de milho
- Farinha de Rosca
- Farinha de trigo
- Farofa pronta
- Feijão
- Fermento
- Fubá
- Gelatina
- Goiabada
- Granulado
- Ketchup
- Leite desnatado
- Leite integral
- Lentilha
- Macarrão
- Maionese
- Massa para bolo
- Milho de pipoca
- Miojo
- Molho branco
- Molho de pimenta
- Molho de tomate
- Molho madeira
- Mostarda
- Óleo
- Queijo Ralado
- Sal

- Sal grosso
- Suco em pó
- Vinagre

ENLATADOS

- Alcaparras
- Atum
- Azeitona
- Cogumelos
- Creme de leite
- Doce de leite
- Ervilha
- Leite condensado
- Leite de coco
- Milho
- Palmito
- Patê
- Sardinha
- Seleta
- Tomate seco

TEMPEROS

- Açafrão-da-terra
- Alecrim
- Alho granulado
- Anis estrelado
- Canela
- Cebola em pó
- Cebolinha em flocos
- Chimichurri
- Colorau
- Cominho
- Cravo
- Curry
- Gengibre em pó
- Lemon pepper
- Louro
- Noz-moscada
- Orégano
- Páprica
- Pimenta do reino

- Salsa em flocos
- Sálvia
- Tempero Ana Maria
- Tomilho
- Vinagrete

BEBIDAS

- Água de coco
- Água mineral
- Água mineral com gás
- Cerveja
- Energético
- Refrigerante
- Suco caixinha
- Suco de soja
- Suco garrafa
- Suco integral
- Vinho

MATINAIS

- Achatolado em pó
- Aveia
- Biscoito
- Bolacha
- Bolacha
- Café
- Cappuccino
- Cereais
- Chá
- Geleia
- Leite em pó
- Mel
- Nutella
- Pães
- Pão de forma
- Torrada

FRIOS E LATICÍNIOS

- Iogurte
- Manteiga

- Margarina
- Massa fresca
- Mortadela
- Peito de peru
- Presunto
- Queijo frescal
- Queijo minas
- Queijo mussarela
- Queijo prato
- Queijo provolone
- Requeijão
- Salame

CONGELADOS

- Batata Frita
- Hambúrguer
- Lasanha
- Legumes
- Massa para pastel
- Nuggets
- Pão de queijo
- Polenta
- Polpa de fruta
- Salgadinhos congelados
- Sorvete
- Steak de frango

HIGIENE PESSOAL

- Absorvente
- Acetona
- Acetona
- Álcool em gel
- Algodão
- Condicionador
- Cotonete
- Creme de pentear
- Creme dental
- Creme hidratante
- Desodorante
- Enxaguante bucal
- Escova de dente

- Esponja de banho
- Espuma de barbear
- Fio dental
- Gel para cabelo
- Lâmina de barbear
- Lixa de unha
- Papel higiênico
- Pós barba
- Protetor diário
- Protetor solar
- Removedor de make
- Reparador de pontas
- Sabonete
- Sabonete facial
- Sabonete íntimo
- Sabonete líquido
- Shampoo
- Rodo
- Sabão em pedra
- Sabão em pó/ Líquido
- Saco de lixo
- Sapólio
- Tira manchas
- Vassoura
- Coxa e sobrecoxa
- Coxinha da asa
- Filé de frango
- Frango inteiro
- Moela
- Pé de frango
- Peito de frango
- Tulipa
- Couve
- Couve flor
- Ervilha
- Espinafre
- Jiló
- Mandioca
- Mandioquinha
- Ovos
- Ovos de codorna
- Pepino
- Pimentão Amarelo
- Pimentão verde
- Pimentão Vermelho
- Quiabo
- Repolho
- Rúcula
- Salsinha/ Cebolinha
- Tomate
- Vagem
- Carvão
- Descartáveis
- Filme plástico
- Filtro de café
- Fósforo/ Isqueiro
- Guardanapo
- Palito de dente
- Pano para dançasco
- Pano para pia
- Plástico para freezer
- Veneno de pernilongo
- Carne seca
- Carne para bife
- Carne para panela
- Carne picadinho
- Costela
- Fígado
- Músculo
- Peça de carne
- Picanha
- Asinha
- Coração de frango
- Coxa de frango
- Panceta
- Pernil
- Toucinho
- Linguiça
- Linguiça calabresa
- Linguiça de frango
- Linguiça redonda
- Linguiça toscana
- Abóbora
- Abobrinha
- Acelga
- Agrião
- Alface
- Alho
- Alho poró
- Almeirão
- Batata
- Berinjela
- Beterraba
- brócolis
- Cebola
- Cenoura
- Chicória
- Chuchu
- Coentro
- Abacate
- Amora
- Acerola
- Ananás
- Banana
- Caju
- Goiaba
- Graviola
- Kiwi
- Laranja lima
- Laranja pera
- Limão
- Maçã
- Mamão
- Manga
- Maracujá
- Melancia
- Melão
- Morango
- Pêra
- Pêssego
- Uva

Esta página não está disponível na versão gratuita. Para ter acesso total a este planner CLIQUE AQUI e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Minhas receitas

Receita _____ Tempo de preparo: _____

Onde encontrei essa receita? _____

Grau de gostosura: ♥♥♥♥♥ Grau de dificuldade: 🍴🍴🍴🍴 Rendimento: 1 2 4 6 8

Ingredientes:

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Considerações finais



Grid of dots for notes or considerations.

Modo de preparo:

Lined area for writing the preparation method.

listas

listas

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez



Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Controle de leitura

Melhor do ano:

Pior do ano:

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: _____

Notas: _____

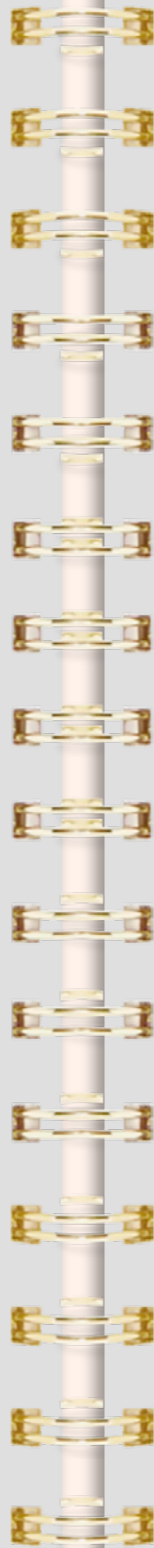
Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: _____

Notas: _____



Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: _____

Notas: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: _____

Notas: _____

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

Controle de filmes

Melhor do ano:

Pior do ano:

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: _____

Notas: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: _____

Notas: _____



Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: _____

Notas: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: _____

Notas: _____

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

Controle de séries

Melhor do ano:

Pior do ano:

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez



Compras online

DATA	SITE	ITEM	PREÇO	RASTREIO	enviado	recebido
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

wishlist

ITEM	PREÇO?	quero?		posso?		preciso?		vale o preço?		comprei?	
		s	n	s	n	s	n	s	n	s	n
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

- jan
- fev
- mar
- abr
- mai
- jun
- jul
- ago
- set
- out
- nov
- dez



Controle de contas

Resumo financeiro

Financeiro mensal

Jan Feb Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

MENSAL

Data	Conta	Valor	Déb. auto	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										



To-do list

Input field for date

Weekday checkboxes: S T Q Q S S D

- 24 rows of to-do list items with checkboxes

To-do list

Weekday checkboxes: S T Q Q S S D

- 24 rows of to-do list items with checkboxes

Esta página não está disponível na versão gratuita. Para ter acesso total a este planner CLIQUE AQUI e acesse nosso site para escolher o seu preferido.



Janeiro

Deixo para trás tudo o que não deu certo hoje e dou as boas-vindas a um novo começo amanhã.



Janeiro

Memórias do mês

DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

IMPORTANTE

NOTAS

■ Feriado Nacional
 ■ Ponto facultativo
 ○cheia ●ming. ●nova ○cresc.

S	t	q
01	02	03
ANO NOVO	08	09
15	16	17
22	23	24
29	30	31

q	S	S	d
04	05	06	07
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28
01	02	03	04

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Small box with a heart icon for notes.

Four horizontal lines with checkboxes for weekly notes.

01 seg ANO NOVO [Water icons] EXERCÍCIO? SIM NÃO

02 ter [Water icons] EXERCÍCIO? SIM NÃO

03 qua [Water icons] EXERCÍCIO? SIM NÃO

Habit tracking grid with checkboxes for days and mood categories like PRODUTIVA, FELIZ, etc.

04 qui [Water icons] EXERCÍCIO? SIM NÃO

05 sex [Water icons] EXERCÍCIO? SIM NÃO

06 sáb [Water icons] EXERCÍCIO? SIM NÃO

07 dom [Water icons] EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita. Para ter acesso total a este planner CLIQUE AQUI e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Heart icon and empty box for notes.

Checkboxes for weekly planning.

08 seg _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

09 ter _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

10 qua _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Habit tracking grid and mood selection options.

11 qui _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO


Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

12 sex _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO


13 sáb _____ 14 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO


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

15 seg _____  EXERCÍCIO? SIM NÃO


Esta página não está disponível na versão gratuita.

16 ter _____  EXERCÍCIO? SIM NÃO


Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

17 qua _____  EXERCÍCIO? SIM NÃO

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRODUTIVA	<input type="checkbox"/> FELIZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRESTATIVA	<input type="checkbox"/> TRISTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ESTRESSADA	<input type="checkbox"/> FOCADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PREOCUPADA	<input type="checkbox"/> ANIMADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 qui _____  EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

19 sex _____  EXERCÍCIO? SIM NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

20 sáb _____

21 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO  EXERCÍCIO? SIM NÃO 

22 seg _____ 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

23 ter _____ 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵 EXERCÍCIO? SIM NÃO

24 qua _____ 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵 EXERCÍCIO? SIM NÃO



PRODUTIVA FELIZ
 PRESTATIVA TRISTE
 ESTRESSADA FOCADA
 PREOCUPADA ANIMADA
 _____ _____

25 qui _____ 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

26 sex _____ 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵 EXERCÍCIO? SIM NÃO

27 sáb _____

28 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵 EXERCÍCIO? SIM NÃO 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.



Resumo do mês

PRATICANDO A GRATIDÃO

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata?

--	--	--

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★

Animada ★★★★★

Focada ★★★★★

Preocupada ★★★★★

Produtiva ★★★★★

Feliz ★★★★★

Triste ★★★★★

Prestativa ★★★★★

★★★★★

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?



UM MOMENTO INESQUECÍVEL

MEU MAIOR APRENDIZADO

UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU

O MELHOR LUGAR QUE CONHECI

Fevereiro

Eu posso e terei mais do que jamais sonhei ser possível.

jan
fev

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Fevereiro

Memórias do mês

DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

jan
fev

Fevereiro

IMPORTANTE

NOTAS

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Feriado Nacional Ponto facultativo
Ocheia ●ming. ●nova ○cresc.

extras

to-do

finanças

controle

refeição

saúde

viagem

metas

2024

q s s d

01 02 03 04

08 09 10 11

15 16 17 18

22 23 24 25

29 01 02 03

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

jan
fev

Fevereiro 2024

importante da semana

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

29 seg _____ 🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

30 ter _____ 🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

31 qua _____ 🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤 EXERCÍCIO? SIM NÃO

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRODUTIVA	<input type="checkbox"/> FELIZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRESTATIVA	<input type="checkbox"/> TRISTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ESTRESSADA	<input type="checkbox"/> FOCADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PREOCUPADA	<input type="checkbox"/> ANIMADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

01 qui _____ 🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

02 sex _____ 🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

03 sáb _____

04 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO 🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤 EXERCÍCIO? SIM NÃO 🥤🥤🥤🥤🥤🥤🥤

mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

05 seg _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

06 ter _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

07 qua _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

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

08 qui _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

09 sex _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

10 sáb _____

11 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO EXERCÍCIO? SIM NÃO

jan
fev

Resumo do mês

PRATICANDO A GRATIDÃO

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata?

--	--	--

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★ Preocupada ★★★★★ Triste ★★★★★

Animada ★★★★★ Feliz ★★★★★

Esta página não está disponível na versão gratuita.

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

★ ★ ★ ★ ★

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA MUITO SATISFEITA

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU

O MELHOR LUGAR QUE CONHECI

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

Março

Não posso controlar o que acontece, mas posso fazer as melhores escolhas para mim.

jan
fev
mar

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Março

Memórias do mês

DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

jan
fev
mar

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Março

2024

IMPORTANTE

NOTAS

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

s t q

26 27 28

04 05 06

11 12 13

18 19 20

25 26 27

o

Feriado Nacional Ponto facultativo
Ocheia ming. nova cresc.

abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

q s s d

29 01 02 03

07 08 09 10

14 15 16 17
DIA INTERN. DA MULHER

21 22 23 24

28 29 30 31

SEXTA-FEIRA SANTA

PÁSCOA

jan
fev
mar

Março
2024

importante da semana

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

04 seg _____ 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

05 ter _____ 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

06 qua _____ 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛 EXERCÍCIO? SIM NÃO

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRODUTIVA	<input type="checkbox"/> FELIZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRESTATIVA	<input type="checkbox"/> TRISTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ESTRESSADA	<input type="checkbox"/> FOCADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PREOCUPADA	<input type="checkbox"/> ANIMADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

07 qui _____ 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

08 sex DIA INTERNACIONAL DA MULHER _____ 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛 EXERCÍCIO? SIM NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

09 sáb _____

10 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛 EXERCÍCIO? SIM NÃO 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

jan
fev
mar

Resumo do mês

PRATICANDO A GRATIDÃO

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata?

--	--	--

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★ Preocupada ★★★★★ Triste ★★★★★

Animada ★★★★★ Focada ★★★★★ Feliz ★★★★★

Esta página não está disponível na versão gratuita.

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?



Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU

O MELHOR LUGAR QUE CONHECI

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

Abril

Meus sonhos são muito maiores do que os meus medos.

jan
fev
mar
abr

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Abril

Memórias do mês

DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

IMPORTANTE

Empty box for important notes.

NOTAS

Horizontal lines for notes on the left page.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

S	t	q
01	02	03
08	09	10
15	16	17
22	23	24
29	30	01

q s s d

04	05	06	07
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28
02	03	04	05

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

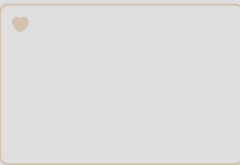
TIRADENTES

jan
fev
mar
abr

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Abril
2024

importante da semana



Four rows of checkboxes for weekly planning.

01 seg _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

02 ter _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

03 qua _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO



meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

Grid for tracking habits and mood with checkboxes and icons.

04 qui _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

05 sex _____ EXERCÍCIO? SIM NÃO

06 sáb _____ 07 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO

mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Resumo do mês

PRATICANDO A GRATIDÃO

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata?

--	--	--

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★ Preocupada ★★★★★ Triste ★★★★★

Animada ★★★★★ Focada ★★★★★ Feliz ★★★★★

Esta página não está disponível na versão gratuita.

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU

O MELHOR LUGAR QUE CONHECI

Dezembro

Eu tenho um futuro brilhante.

dez

dez nov out set ago jul jun mai abr mar fev jan

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Dezembro

Memórias do mês

DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Dezembro

2024

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

IMPORTANTE	s	t	q	q	s	s	d
	25	26	27	28	29	30	01
NOTAS	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	NATAL				

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

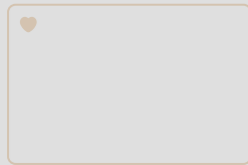
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

■ Feriado Nacional
 ■ Ponto facultativo
● Ocheia
 ● ming.
 ● nova
 ● cresc.

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

Dezembro
2024

importante da semana



Four horizontal lines with checkboxes on the left and right sides for weekly notes.

02 seg _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

03 ter _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

04 qua _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO



extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

Grid for tracking habits and mood. Includes checkboxes for 'PRODUTIVA', 'FELIZ', 'PRESTATIVA', 'TRISTE', 'ESTRESSADA', 'FOCADA', 'PREOCUPADA', and 'ANIMADA'.

05 qui _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

06 sex _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

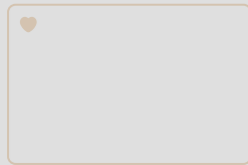
07 sáb _____ 08 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

Dezembro
2024

importante da semana



Four horizontal lines with checkboxes on the left and right sides for weekly notes.

09 seg _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

10 ter _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

11 qua _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

Grid for tracking habits and mood. Includes checkboxes for 'PRODUTIVA', 'FELIZ', 'PRESTATIVA', 'TRISTE', 'ESTRESSADA', 'FOCADA', 'PREOCUPADA', and 'ANIMADA'.

12 qui _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

13 sex _____ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO

14 sáb _____ 15 dom _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO? SIM NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

Contatos

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____



Contatos

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

metas viagem saúde refeição controle finanças to-do extras



jan

fev

mar

abr

mai

jun

jul

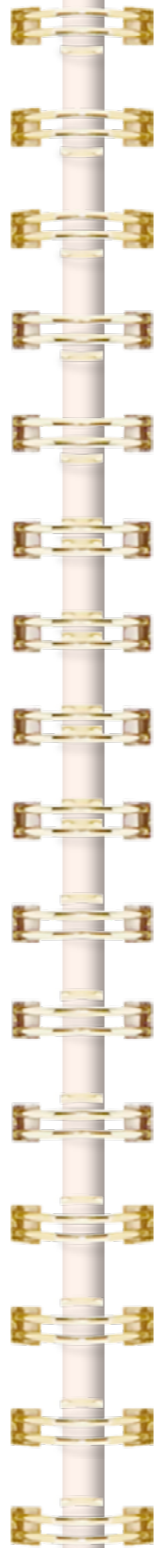
ago

set

out

nov

dez





Logins e senhas

jan
fev
mar
abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

Obs _____

Site _____

Login _____

Senha _____

E-mail _____

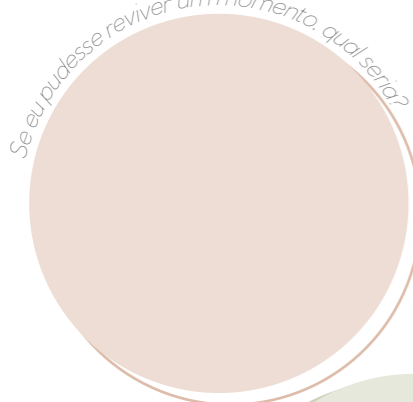
Obs _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Memórias para recordar do ano!

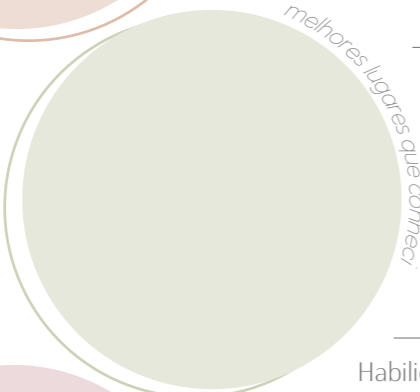
Se eu pudesse reviver um momento, qual seria?



O que aprendi: _____

Pessoas que me inspiraram: _____

melhores lugares que conheci



Decisão mais importante que tomei: _____

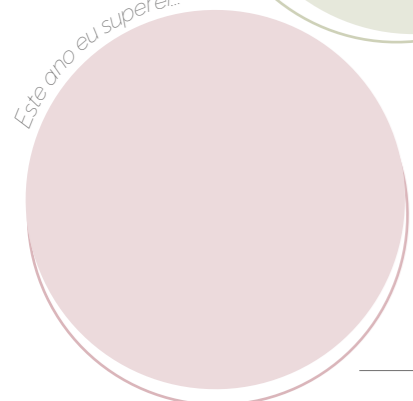
Experimentei e gostei: _____

Habilidades que melhorei: _____

Objetivos que alcancei: _____

Deixei para trás: _____

Este ano eu superei...



Filmes, livros ou séries que amei:

Hábitos que mudei:

Roda da vida inicial

Refaça sua Roda da Vida e compare com a que você preencheu no início do ano e veja se evoluiu ou regrediu em algum ponto. Depois faça suas observações para os pontos que precisam ser melhorados.

Roda da vida

O QUE MELHORAR PARA O PRÓXIMO ANO?



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO							ABRIL						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30	31				

MAIO							JUNHO							JULHO							AGOSTO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30	31				

SETEMBRO							OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30	31					29	30	31					29	30	31				



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.





Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

