

✦

DATA:

D

S

T

Q

Q

S

S

✦

CRONOGRAMA

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

✦

CHECKLIST

✦

LEMBRETE

Saboreie cada momento

Aqui & Agora

✦

IMPORTANTE

✦

HÁBITOS