|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| INÍCIO | FIM | ATIVIDADE | OBSERVAÇÃO |
| 07:00 | 08:00 | ACORDA/TOMAR CAFÉ |  |
| 08:00 | 09:00 | Checklist do Dia | Organição do dia |
| 09:15 | 10:15 | DEMO | Obrigatório |
| 10:15 | 10:45 | Revisão de conteúdo |  |
| 10:45 | 11:00 | Daily | Obrigatório |
| 11:00 | 13:00 | Rotina de casa | Arrumar a casa/almoço |
| 13:00 | 17:00 | Conteúdo do dia |  |
| 17:00 | 18:30 | Academia |  |
| 18:30 | 19:00 | Descansar | Redes sociais |
| 19:00 | 23:00 | Trabalho Freelancer |  |
| 23:00 |  | DORMIR |  |