

Horário	Atividade	Segunda a Sexta-feira	Sábado	Domingo
05:00	Acordar e alongamentos matinais	Acordar e alongamentos matinais	Acordar e treino físico	Dia livre para descanso, atividades espontâneas, passeios ou relaxamento
05:30	Inglês	Inglês (Leitura, vocabulário e conversação, 60 minutos)	Inglês (Conversação e prática de escrita, 60 minutos)	
06:30	Treino físico	Treino físico	Atividades recreativas ou tempo para hobbies	
07:00	-	Tempo livre ou atividades leves	Atividades recreativas ou tempo para hobbies	
08:30	Preparação e deslocamento para o trabalho	Preparação e deslocamento para o trabalho	-	
09:00	Trabalho	Início do trabalho	-	
10:00	Café da manhã	Café da manhã saudável com a família	Café da manhã saudável com a família	
12:00	Almoço		Almoço com a família	
13:00	Retorno	Retorno ao trabalho	Atividades ao ar livre (parque, caminhada, esportes)	
18:00	Final do expediente	Final do expediente	Tempo de qualidade com a família (jantar, jogos, filmes)	Revisão geral de todos os tópicos estudados na semana
18:30	Tempo com a família	Tempo com a família (atividades em conjunto)	-	

Horário	Atividade	Segunda a Sexta-feira	Sábado	Domingo
19:30	Jantar	Jantar com a família	Jantar com a família	Jantar com a família
20:00	Estudos	Estudos:	Estudos: Revisão de Inglês	
	- Segunda-feira: .Net (Introdução, conceitos básicos e primeiros códigos)			
	- Terça-feira: Bitrix24 (Exploração da interface e funcionalidades)			
	- Quarta-feira: Python (Conceitos básicos e sintaxe)			
	- Quinta-feira: .Net (Desenvolvimento de projetos simples)			
	- Sexta-feira: Bitrix24 (Prática avançada e otimizações)			
21:30	Tempo para relaxar	Tempo para relaxar (leitura, hobbies, TV)	Relaxamento e preparação para dormir	
22:30	Preparação para dormir	Preparação para dormir	Preparação para dormir	