



Planner diário

Fazer antes de dormir

Data de amanhã:

S T Q Q S S D
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

compromissos do dia



Vou acordar amanhã às

05:00	
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	
21:00	
22:00	

VOU FAZER HOJE PARA DORMIR MELHOR

O QUE FIZ POR MIM HOJE

1 OBJETIVO PARA AMANHÃ

JEJUM

Horário da primeira refeição do dia: _____

Horário da última refeição do dia: _____

LISTA DO QUE FIZ HOJE

☐

Raspei a língua em jejum

☐

Bebi 500ml de água em jejum

☐

Fiz meu melhor na alimentação

☐

Pratiquei exercício físico



INGESTÃO DE ÁGUA HOJE:



Até 1 litro



Entre 1 e 2 litros



Mais de 2 litros