

Hora	Segunda	Terça
06:00	Se arrumar e tomar café	Se arrumar e tomar café
07:20	Ir para a escola	Ir para a escola
12:30	Almoçar	Almoçar
13:30	Descanço	Descanço
14:00	Academia	Muay Thai (Arte Marcial)
15:30	Café da tarde (comer frutas)	Café da tarde (comer frutas)
15:40	Jogar Videogame	Jogar Videogame
17:30	Estudar	Estudar
18:30	Contato com a natureza	Contato com a natureza
18:45	Ficar perto da família	Ficar perto da família
21:00	Jantar	Jantar
22:00	Dormir	Dormir

Quarta	Quinta	Sexta	Hora
Se arrumar e tomar café	Se arrumar e tomar café	Se arrumar e tomar café	08:00
Ir para a escola	Ir para a escola	Ir para a escola	10:00
Almoçar	Almoçar	Almoçar	12:00
Descanço	Descanço	Descanço	13:00
Academia	Muay Thai (Arte Marcial)	Academia	13:30
Café da tarde (comer frutas)	Café da tarde (comer frutas)	Café da tarde (comer frutas)	16:40
Jogar Videogame	Jogar Videogame	Jogar Videogame	17:00
Estudar	Estudar	Estudar	17:30
Contato com a natureza	Contato com a natureza	Contato com a natureza	16:00
Ficar perto da família	Ficar perto da família	Ficar perto da família	16:30
Jantar	Jantar	Jantar	21:00
Dormir	Dormir	Dormir	23:30

Sábado	Domingo
Se arrumar e tomar café	Se arrumar e tomar café
Arrumar a casa	Jogar Videogame
Almoçar	Almoçar
Descançar	Descançar
Jogar Videogame	Sair com a família
Jogar videogame	Sair com a família
Café da tarde	Café da tarde fora
Contato com a natureza	Jogar Videogame
Brincar com o cachorro	Jogar Videogame
Ficar perto da família	Jogar Videogame
Jantar	Jantar
Dormir	Dormir