

Relatório de Hábitos

27/08/2025 19:48 - ir academia às 07h00 (exercício) - Concluído

27/08/2025 19:48 - beber água às 09h00 (hidratação) - Concluído

27/08/2025 19:48 - beber água às 13h00 (hidratação) - Não realizado

27/08/2025 19:48 - beber água às 15h00 (hidratação) - Concluído

27/08/2025 19:48 - beber água às 18h00 (hidratação) - Concluído

27/08/2025 19:48 - estudar às 19h30 (produtividade) - Não realizado

27/08/2025 19:48 - dormir às 21h45 (sono) - Concluído

27/08/2025 19:48 - caminhada às 16h00 (exercício) - Concluído

27/08/2025 19:48 - almoçar às 12h00 (alimentação) - Concluído

28/08/2025 18:29 - ir academia às 07h00 (exercício) - Concluído

28/08/2025 18:29 - beber água às 09h00 (hidratação) - Não realizado

28/08/2025 18:29 - beber água às 13h00 (hidratação) - Não realizado

28/08/2025 18:29 - beber água às 15h00 (hidratação) - Concluído

28/08/2025 18:29 - beber água às 18h00 (hidratação) - Concluído

28/08/2025 18:29 - caminhada às 16h00 (exercício) - Não realizado

28/08/2025 18:29 - almoçar às 12h00 (alimentação) - Concluído

28/08/2025 21:27 - estudar às 19h30 (produtividade) - Não realizado

28/08/2025 21:27 - dormir às 21h45 (sono) - Concluído

29/08/2025 22:45 - ir academia às 07h00 (exercício) - Concluído

29/08/2025 22:46 - beber água às 13h00 (hidratação) - Concluído

29/08/2025 22:46 - beber água às 09h00 (hidratação) - Concluído

29/08/2025 22:46 - beber água às 13h00 (hidratação) - Não realizado

29/08/2025 22:46 - caminhada às 16h00 (exercício) - Não realizado

29/08/2025 22:46 - almoçar às 12h00 (alimentação) - Concluído

29/08/2025 22:46 - dormir às 21h45 (sono) - Concluído

29/08/2025 22:46 - estudar às 19h30 (produtividade) - Concluído

29/08/2025 22:46 - beber água às 18h00 (hidratação) - Concluído

29/08/2025 22:46 - beber água às 15h00 (hidratação) - Concluído