

PLANNER DIÁRIO

Data : _____

S T Q Q S S D

Objetivos

Lembrar de

Refeição

Café

Almoço

Lanche

Jantar

Lista de tarefas

Hoje tenho gratidão por

Água



Horários

07.00

09.00

11.00

13.00

15.00

17.00

19.00

Treino

Musculação

Aeróbico

Notas



@FITNIZE



@camimachado