

LIFE PLANNER

S T Q Q S S D

ALIMENTAÇÃO

ESTRATÉGIA

LOWCARB (LB), CETOGENICA (CT)
PLANT BASED (PB) JEJUM (JJ)

EXERCÍCIO
FÍSICO

TOMAR ÁGUA

METAS
PROFISSIONAIS

DESENV.
INTELECTUAL

LAZER

MEU
SENTIMENTO
HOJE

SONO

ESPIRITUALIDADE

LIFE PLANNER

TAREFAS A EXECUTAR:

PRIORIDADES:

LEMBRETES:

REFLEXÃO DIÁRIA:

APRENDIZADO DO DIA: