



DIÁRIO

ACOMPANHAMENTO



www.ednpro.com

HÁBITOS

SEMANA _____

	S	M	T	W	T	F	S
ROTINA DA MANHÃ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ROTINA DA TARDE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ROTINA DA NOITE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EXERCÍCIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MEDITAÇÃO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTAS

DIÁRIO ALIMENTAR

DATA	HORÁRIO	COMIDA/BEBIDA	QUANTIDADE	NOTAS

PLANO DE EXERCÍCIO

	ATIVIDADE	DURAÇÃO	REPETIÇÃO
DIA 1		30 min 20 min 10 min	1 X 2 X 3 X
DIA 2			
DIA 3			
DIA 4			
DIA 5			

PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR



	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
D				
S				
T				
Q				
Q				
S				
S				

PLANO SAUDÁVEL

M E T A

C

CAFÉ DA MANHÃ

A

ALMOÇO

L

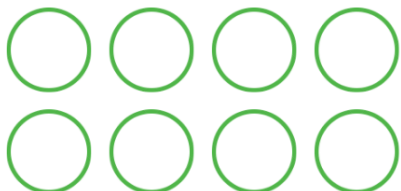
LANCHE

J

JANTAR

E X E R C Í C I O

Á G U A



A N O T A Ç Õ E S

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PLANEJAMENTO

METAS:

MEU PORQUÊ:

DATA DE INÍCIO:

ALCANÇAR ATÉ:

ETAPAS/AÇÕES









NOTAS E IDÉIAS:

MINDSET - PRÁTICA

MANHÃ

MANTRA DO DIA:

.....
.....

GOSTARIA QUE:

.....
.....
.....

PARA HOJE SER UM ÓTIMO DIA EU VOU:

.....
.....
.....

NOITE

EU SOU AGRADECIDA POR:

.....
.....

PESSOAS QUE APRECIO:

.....
.....
.....

TRÊS BOAS COISAS DE HOJE:

.....
.....
.....

OUTROS PENSAMENTOS



MOMENTO A LEMBRAR

