

PLANNER 2024

2 0 2 4

PLANNER

M E U A N O

Nome

Celular

E-mail



JANEIRO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

PRIORIDADES

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____

METAS

- _____
- _____
- _____
- _____

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO JANEIRO

ANOTAÇÕES:

JANEIRO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					

FEVEREIRO

2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

PRIORIDADES

01.
02.
03.
04.

METAS

-
-
-
-

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO FEVEREIRO

ANOTAÇÕES:

FEVEREIRO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					



MARÇO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

PRIORIDADES

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____

METAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO MARÇO



			ANOTAÇÕES:
			MARÇO

HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					



ABRIL 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PRIORIDADES

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____

METAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO ABRIL

			ANOTAÇÕES:
			ABRIL



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					



MAIO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

PRIORIDADES

01.

02.

03.

04.

METAS



ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO MAIO

			ANOTAÇÕES:
			MAIO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					



JUNHO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PRIORIDADES

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____

METAS

- _____
- _____
- _____
- _____

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO JUNHO



			ANOTAÇÕES:
			JUNHO

HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					



JULHO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

PRIORIDADES

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____

METAS

- _____
- _____
- _____
- _____

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO JULHO

			ANOTAÇÕES:
			JULHO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					



AGOSTO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PRIORIDADES

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____

METAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO AGOSTO

			ANOTAÇÕES:
			AGOSTO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					

SETEMBRO

2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PRIORIDADES

01.
02.
03.
04.

METAS

-
-
-
-

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO SETEMBRO

			ANOTAÇÕES:
			SETEMBRO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					



OUTUBRO 2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

PRIORIDADES

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____

METAS

- _____
- _____
- _____
- _____

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO OUTUBRO

			ANOTAÇÕES:
			OUTUBRO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					

NOVEMBRO

2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

PRIORIDADES

01.
02.
03.
04.

METAS

-
-
-
-

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO NOVEMBRO

			ANOTAÇÕES:
			NOVEMBRO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					

DEZEMBRO

2024

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PRIORIDADES

01.
02.
03.
04.

METAS

-
-
-
-

ANOTAÇÕES

PLANEJAMENTO DEZEMBRO

			ANOTAÇÕES:
			DEZEMBRO



HÁBITOS

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

DIA	ALIMENTAÇÃO	EXERCÍCIO	HIDRATAÇÃO	LEITURA	SONO
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Avaliação Geral: ☆☆☆☆☆					

