Minha rotina da tarde

Comece com um hábito só. Marque cada dia que fizer.

Semana de _____

Tarde

Hora	Hábito	Depois de quê	Deixar pronto antes	S	T	Q	Q	S	S	D
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○
__:__		depois de		○	○	○	○	○	○	○

1 hábito pra começar **Meta:** 3 vezes na semana **Dia em branco** não é fracasso **Ficou fácil?** Acrescente o próximo

Candeia · app de rotina grátis · rotinacandeia.com.br