Minha rotina da semana

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

Semana de _____

Manhã

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

Tarde

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

Noite

Hora	Hábito	Depois de quê	S	T	Q	Q	S	S	D
__:__		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