

MEU PLANNER DIÁRIO

DIA:

META:

QUALIDADE DO SONO:



BOM REGULAR RUIM

HIDRATAÇÃO:



FUNCIONAMENTO DO
INTESTINO:



BOM REGULAR RUIM

ATIVIDADE FÍSICA:



INTENSA MODERADA LEVE NULA

MASTIGAÇÃO:



DEVAGAR MODERADA RÁPIDA

ALIMENTAÇÃO:

COMO ME SENTI HOJE:

META DE AMANHÃ: