

LISTA DE
ATIVIDADES QUE
MELHORAM
SEU DIA



Música



natureza



Ler



fotografar

ajudar
alguém

assistir
filmes

brincar com
algum
animalzinho

BEBER ÁGUA

----- / dia

S        
T        
Q        
Q        
S        
S        
D        

LEITURA

----- horas/dia

S  T  Q  Q 
S  S  D 

EXERCÍCIOS

----- horas • ----/semana

S  T  Q  Q 
S  S  D 

SEM GASTAR

S  T  Q  Q 
S  S  D 