

Rastreador de hábitos

Semana:

Mês:

Hábito	S	T	Q	Q	S	S	D
Tomar mais água							
Praticar exercícios							
Praticar um hobby							
Ler um livro							
Alimentar-se bem							
Estudar							
Fazer uma pausa para relaxar							
Dormir mais cedo							