

Plano Diário

Data:/...../.....

Qualidade do sono:



Nível de energia:



Gratidão por:

Preciso resolver hoje:

Alimentação:

Café da manhã:

Almoço:

Lanche da tarde:

Jantar:

Compromissos:

Descrição:

Horário:

•	
•	
•	
•	
•	
•	

Flor da idade

Crescimento e florescimento em todas as fases da vida

www.flordaidade40.com.br
@flordaidade40