

The background of the page is a light cream or off-white color with a marbled pattern. The marbling consists of soft, flowing, organic shapes in shades of light grey and pale yellow. Interspersed throughout this pattern are delicate, thin lines of gold leaf, which appear as shimmering, wavy accents. The overall effect is elegant and classic.

MEU PLANNER

Domingo

data: _____

Horários

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

Clima



prioridades do dia



Lista do que fazer hoje



lembretes



balanço hídrico



Como estou



anotações

Segunda-Feira

Data: _____

Horários

5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
00:00

Clima



prioridades do dia



Lista do que fazer hoje



lembretes



balanço hídrico



Como estou



anotações

Terça-Feira

Data: _____

Horários

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

Clima



prioridades do dia



Lista do que fazer hoje



lembretes



balanço hídrico



Como estou



anotações

Quarta-Feira

Data: _____

Horários

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

Clima



prioridades do dia



Lista do que fazer hoje



lembretes



balanço hídrico



Como estou



anotações

Quinta-Feira

Data: _____

Horários

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

Clima



prioridades do dia



Lista do que fazer hoje



lembretes



balanço hídrico



Como estou



anotações

Sexta-Feira

Data: _____

Horários

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

Clima



prioridades do dia



Lista do que fazer hoje



lembretes



balanço hídrico



Como estou



anotações

Sábado

Data: _____

Horários

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

Clima



prioridades do dia

■

■

■

Lista do que fazer hoje

■

■

■

■

■

lembretes

■

■

■

balanço hídrico



Como estou



anotações

Logins e Senhas

Site:

Login:

Senha:

email linkado:

Lista de Afazeres

Semana _____

Domingo



Terça-Feira



Segunda-Feira



Quarta-Feira



Quinta-Feira



Sexta-Feira



Sábado



Outros



Nesta Mês ...

compromissos

Eventos

Meus objetivos

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

contas

Aniversários

Lista de Afazeres

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Anotações

MÊS EM RESUMO

Mês _____

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Anotações

Importante

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

Datas Importantes

Mês _____

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Anotações

METAS ANUAIS

Ano: _____

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro

Meu Trabalho da semana

Segunda-Feira

metas da semana



Terça-Feira

Lista de afazeres



Quarta-Feira



Quinta-Feira

Anotações

Sexta-Feira

Lembrete de Aniversários

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro

The background features a light-colored marbled paper pattern with soft, organic shapes in shades of white and light grey. Interspersed throughout are delicate, flowing lines of gold leaf, which add a touch of elegance and luxury to the design.

PLANNER PARA MANTER O FOCO E CONCENTRAÇÃO

Registro do Mês

Mês _____

sunday

monday

tuesday

wednesday

thursday

friday

saturday

Informações

Início do Ciclo:

Dia do Ciclo:

Fluxo menstrual:

Início do próximo ciclo:

Sintomas:

Cor da informação

Anotações

Minha Rotina de Beleza

Manhã

Rotina

Produto de Beleza

		D	S	T	Q	Q	S	S
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						

Noite

Rotina

Produto de Beleza

		D	S	T	Q	Q	S	S
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						

Antes de dormir

Rotina

Produto de Beleza

		D	S	T	Q	Q	S	S
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	_____	<input type="checkbox"/>						

Compromissos

Mês: _____

sunday	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday

Anotações

COISAS QUE ME DEIXAM ESTRESSADO(A)

Em cada circulo, acrescente algo que seja um
estressor para você.



Coisas que me deixam Estressado

Responda às perguntas abaixo para analisar os estressores que você mencionou na página anterior.

Com o que você acha que a maioria das pessoas está estressada?

O que mais me estressa?

O que está dentro do meu controle e o que está fora?

Coisas que me deixam Estressado

Alguma coisa mudará se eu me preocupar com isso?

Posso melhorar esta situação mudando minha atitude em relação a ela?

“Pare de pensar demais. Você está apenas criando problemas que não existem.”
Transformo pequenos problemas em grandes? De que maneiras?

Coisas que me deixam Estressado

Eu absorvo as emoções de outras pessoas?

Certas pessoas me fazem sentir pior depois de falar com elas?

Posso fazer algo sobre isso?

O que me ajuda a me acalmar?

DESAFIO DE MEDITAÇÃO DE 30 DIAS



Rastreador de Humor

Data: _____

destaques do dia

coisas que poderiam ser
melhoradas

Minhas Emoções

o que me fez sentir assim

FAÇA SEUS SONHOS VIRAREM REALIDADE

Seja específico

Como meu dia normal é diferente do dia ideal?

Existe algo que eu possa fazer AGORA para tornar minha vida melhor?

Como me sentirei se tiver a chance de viver o dia dos meus sonhos?

Que coisas o fazem parecer tão imperfeito?

FAÇA SEUS SONHOS VIRAREM REALIDADE

Que coisas me ajudarão a começar a viver meus sonhos?

O que já torna minha vida boa?

O que eu preciso mudar?

Quanto dinheiro preciso para começar a viver a vida dos meus sonhos?

RASTREAMENTO DO GATILHO

Anote seus gatilhos e emoções que eles causam.

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

CONTRA A ANSIEDADE

Imagine que você se depara com situações de produção de ansiedade da página cima. Descreva o...

pior resultado

Melhor resultado

resultado provável

Ainda seria importante daqui a 1 ano? Por que?

QUEBRA DE ANSIEDADE

O que está desencadeando minha ansiedade?

Que pensamentos estou tendo? Como eles me fazem sentir?

Como meu corpo está respondendo? Que emoções causam essa reação?

O que posso fazer para acalmar meu corpo?

O que me ajuda a reduzir minha ansiedade?

ANSIEDADE VS. VERDADE

Sempre que você sente ansiedade, sua mente pode começar a correr com pensamentos que nem sempre são verdadeiros. Defina o que é verdade e o que não é.



DECATASTROFIZAÇÃO

Com o que estou preocupado?

Qual a probabilidade de minha preocupação se tornar realidade? Dê exemplos ou situações passadas.

Se minha preocupação se tornar realidade, o que de pior pode acontecer?

Se minha preocupação se tornar realidade, o que é mais provável que aconteça?

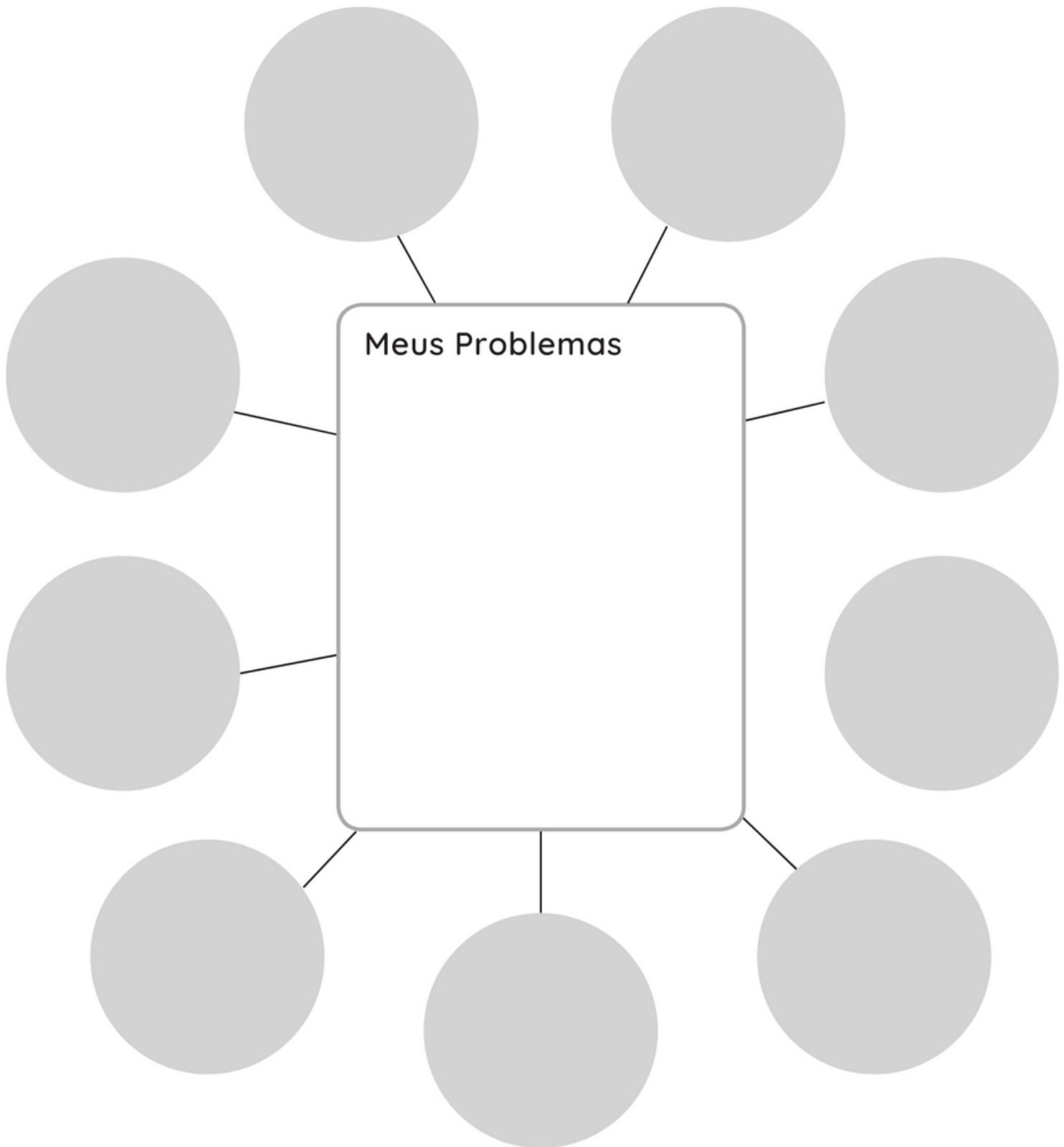
Ainda seria importante daqui a 1 ano? Por que?

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS



SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Anote suas opções





FITNESS E SAÚDE

6 HÁBITOS SAUDÁVEIS

Vá para a cama e acorde no mesmo horário

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Faça exercícios rápidos todos os dias

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Leia pelo menos 20 páginas por dia

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Caminhe 10.000 passos por dia

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Coma mais vegetais

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Beba bastante água

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

RASTREADOR DE CALORIAS

Data: _____

Café da manhã

Proteínas

Carboidratos

Gorduras

Calorias

	Proteínas	Carboidratos	Gorduras	Calorias

Almoço

Jantas

Lanches de intervalos

MINHAS MEDIDAS

Mês _____

Braço

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Resultado Final

Pernas

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Resultado Final

quadril

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Resultado Final

cintura

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Resultado Final

Busto

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Resultado Final

peso

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Resultado Final

Anotações

ANTES E DEPOIS

Cole uma foto

Cole uma foto

Data:

Peso:

busto:

Cintura:

Braço:

Quadril:

Coxa:

Data:

Peso:

busto:

Cintura:

Braço:

Quadril:

Coxa:

PLANO DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

1,700 Kcal

Café da manhã (347 calorias)

Torrada de Abacate com Ovo

- 1 fatia de pão integral
- 1/2 abacate médio
- 1 ovo grande, frito em 1/4 colher de chá.

azeite ou cubra a panela com uma fina camada de óleo. Tempere o ovo com uma pitada de sal e pimenta.

Lanche (243 calorias)

- Uma banana
- Um copinho de iogurt natural
- Café / chá com açúcas

Almoço (425 calorias)

- Peito de frango
- Salada de tomate e cebola, coberto com uma colher de sopa de azeite e vinagre (ou molho para salada)

Lanche (202 calorias)

- Uma maçã
- Água com gás com rodela de limão ou lima

Jantar (496 calorias)

- porção de carne de peito de peru
 - Uma xícara de feijão cozido
- Uma xícara de cenoura cozida
- Uma xícara de brócolis

* Todos os cálculos são aproximados. Isto é um exemplo de plano alimentar diário. A quantidade de calorias que seu corpo precisa depende de sua idade, peso e nível de atividade física.

anotações

PLANO DE TREINO

Data: _____

grupo muscular: _____

Dia	Pesos	Repetições	Séries	Tempo

HORÁRIO DE TREINO

	sunday	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday
week 1							
week 2							
week 3							
week 4							

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS NA ACADEMIA

PERNAS E GLUTEOS

- Aquecimento - 10-15 minutos - Peso morto com barra - 3 séries de 10 repetições
- Lunges de caminhada com halteres - 3 séries de 10 - Curls de isquiotibiais - 3 séries de 12 repetições
- repetições, cada perna - Descanse de 60 a 90 segundos entre
- Barbell Hip Thrusts - 3 séries de 10 repetições cada série.
- Agachamento Búlgaro - 3 séries de 12 repetições, cada perna

BRAÇO E PEITO

- Aquecimento - 10-15 minutos - Tricep Dips - 3 séries de 12 repetições
- Boxer Squat Punch - 3 séries de 20 repetições - Dumbbell Punches - 3 séries de 15 repetições
- Elbow Squeeze Press - 3 séries de 15 repetições - Descanse de 60 a 90 segundos entre elas
- Bíceps Curls - 3 séries de 15 repetições.

Costas e abdômen

- Aquecimento - 10-15 minutos - Abdominais de bicicleta - 3 séries de 20 repetições
- Remada suspensa - 3 séries de 12 repetições - Elevação da perna - 3 séries de 20 repetições
- Remada sentada - 3 séries de 12 repetições - Descanse de 60 a 90 segundos entre elas
- Remada com halteres inclinados - 3 séries de 10 cada. repetições

Alongamento e cardio

- Aquecimento - 10-15 minutos - Pombo
- Corrida / Caminhada inclinada - 45 minutos - Flexão da cabeça aos joelhos
- Cachorro voltado para cima - Curvatura para frente
- Cachorro voltado para baixo

Anotações

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS NA ACADEMIA

Pernas e glúteos

- Aquecimento - 10-15 minutos - 3 séries de 15 repetições, cada perna
- Backward Lunges - 3 séries de 15 repetições, - Hamstring Curls - 3 séries de 12 repetições
- cada perna - Descanse de 60 a 90 segundos entre
- Glute Bridge - 3 séries de 15 repetições cada.
- Agachamento - 3 séries de 20 repetições
- Chute de Burro

Braço e ombro

- Aquecimento - 10-15 minutos - Tricep Dips - 3 séries / 45 segundos
- Push-up - 3 séries de 10 repetições - Dumbbell Punchs (use garrafas de água) -
- Inchworm - 3 séries de 10-12 repetições 3 séries de 15 repetições
- Boxer Squat Punch - 3 séries / 60 segundos - Descanse de 60 a 90 segundos entre cada conjunto.

Costas e abdômen

- Aquecimento - 10-15 minutos - Abdominais de bicicleta - 3 séries de 20 repetições
- Reverse Snow Angels - 3 séries de 15 repetições - Elevação da perna - 3 séries de 20 repetições
- Dolphin Kick - 3 séries de 15 repetições - Descanse de 60 a 90 segundos entre elas
- Prancha - 3 séries /3-5 minutos cada série.

Alongamento e cardio

- Aquecimento - 10-15 minutos - Pombo
- Correr/caminhar pela vizinhança - Flexão da cabeça aos joelhos
- 45 minutos - Curva para frente
- Cachorro virado para cima
- Cachorro voltado para baixo

Anotações

HORÁRIO DE TREINO

Mês _____

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Anotações

30 Dias de Yoga



Meus Objetivos

Começo

Fim

Meu Objetivos

passos para alcançar
meu objetivo

coisas para me ajudar a
alcançar meu objetivo



Anotações

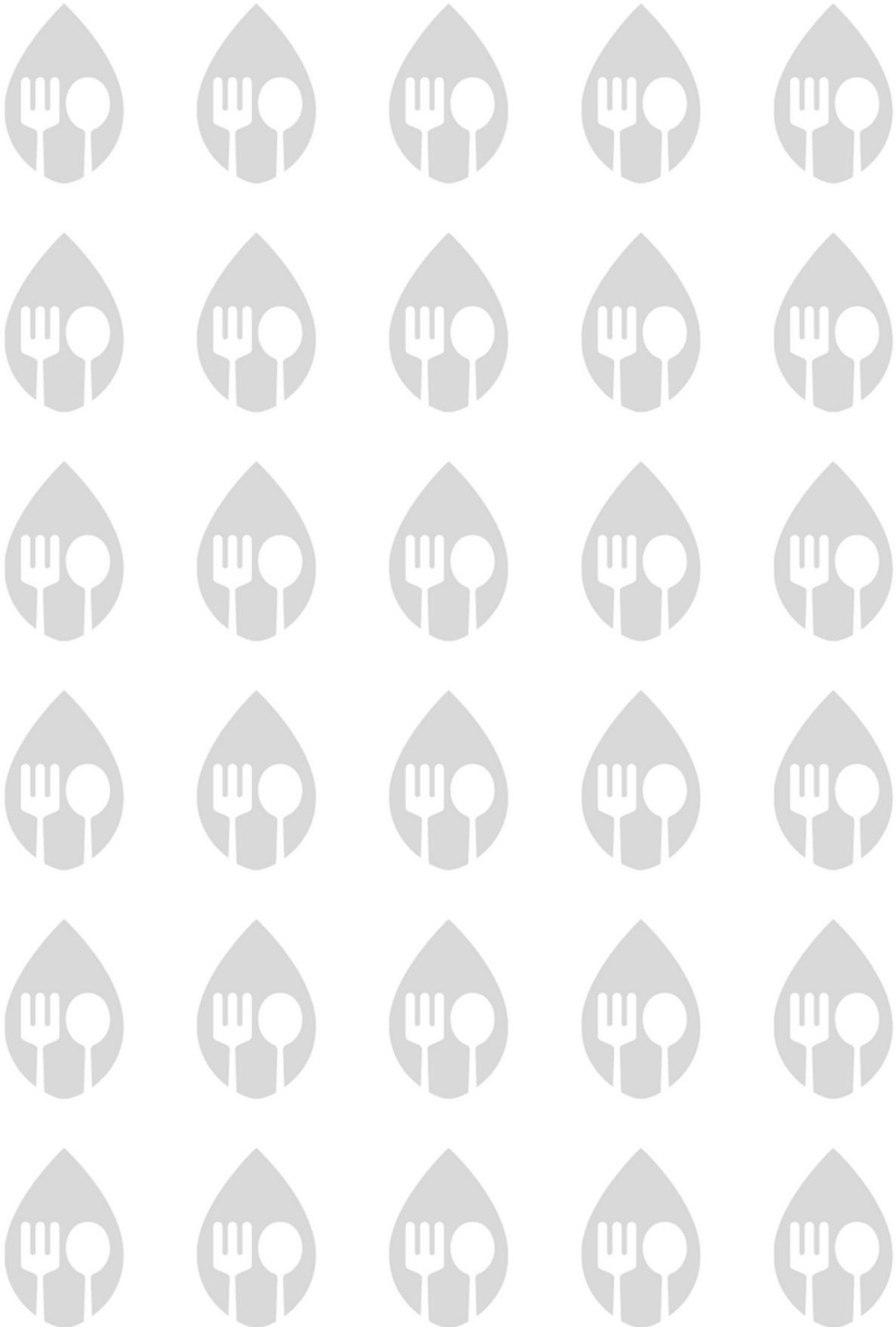
RASTREADOR DE HIDRATAÇÃO

Mês _____

Dia	1 copo	2 copos	3 copos	4 copos				
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Anotações

DESAFIO DE 30 DIAS PARA COMER SAUDÁVEL



DESAFIO 30 DIAS SEM CHOCOLATE

Objetivo:



MEU DESAFIO DE 30 DIAS

DESAFIO:

COMEÇO

FINAL:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

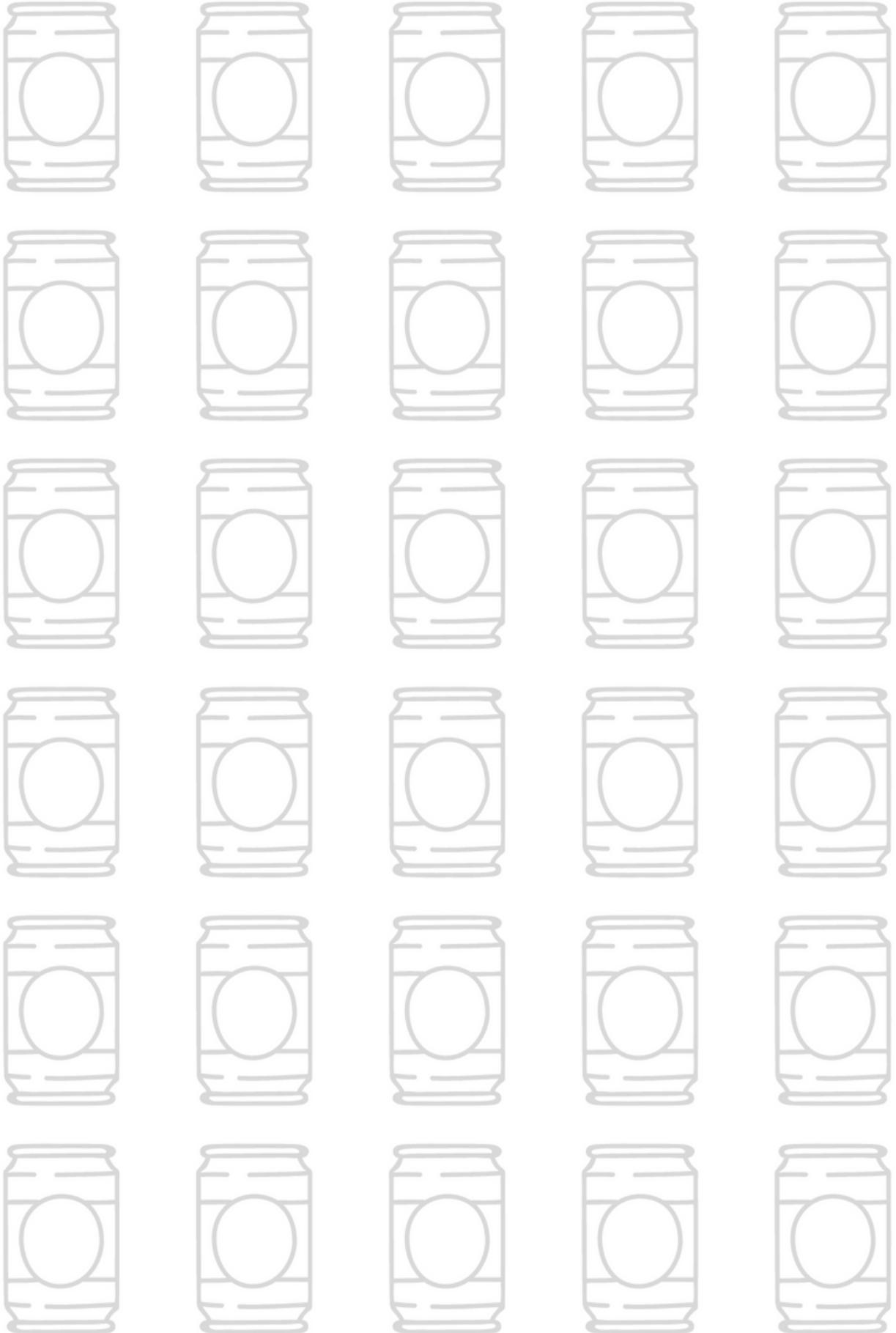
27

28

29

30

DESAFIO 30 DIAS SEM REFRIGERANTE



DESAFIO DE 30 DIAS

Começo: _____

Final: _____

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Desafio

Motivo

Plano de Ação

razões

RASTREADOR DE PASSOS

Mês: _____

meta diária: _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



PLANEJADOR DOMÉSTICO

Preciso Comparar

Data: _____

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Lista de Desapego

Cozinha

-
-
-
-
-
-
-
-

sala de jantar

-
-
-
-
-
-
-
-

despensa

-
-
-
-
-
-
-
-

sala de estar

-
-
-
-
-
-
-
-

Banheiro 1

-
-
-
-
-
-
-
-

Banheiro 2

-
-
-
-
-
-
-
-

lavandaria

-
-
-
-
-
-
-
-

garagem

-
-
-
-
-
-
-
-

Outros

-
-
-
-
-
-
-
-

Lista de Desapego

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LISTA DE DE LIMPEZA

LISTA DE TAREFAS SEMANAL

Semana _____

Domingo



Segunda-Feira



Terça-Feira



Quarta-Feira



Quinta-Feira



Sexta-Feira



Sábado



Outros



Cronograma de Lavanderia

Semana _____

Domingo

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Sábado

Outros

PLANEJADOR DE REFEIÇÕES

Semana _____

Domingo

comprar



Segunda

Terça

Quarta

Anotações

Quinta

Sexta

Sábado

PLANEJADOR DE REFEIÇÕES

Semana _____

Café da manhã

Calorias	Proteína	Carboid	Gorduras

Almoço

Calorias	Proteína	Carboid	Gorduras

Jantar

Calorias	Proteína	Carboid	Gorduras

Lanches

Calorias	Proteína	Carboid	Gorduras

Anotações

PLANEJADOR DE REFEIÇÕES

Semana _____

Domingo

comprar



Segunda

Terça

Quarta

Anotações

Quinta

Sexta

Sábado

Receitas

Semana _____

tempo de preparo:

tempo de cozimento:

porções:

dificuldade:

Ingredientes

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

Anotações

Instruções

The background of the page is a light-colored marbled paper with swirling patterns in shades of white, light grey, and pale yellow. Interspersed throughout the marbling are delicate, wavy lines of gold leaf, which add a touch of elegance and luxury to the design.

PLANEJADOR DE FINANÇAS

RASTREADOR DE RENDA ANUAL

Mês	Fonte	Quantia	Total
Janeiro			
Fevereiro			
Março			
Abril			
Maio			
Junho			
Julho			
Agosto			
Setembro			
Outubro			
Novembro			
Dezembro			

Total:

RASTREADOR DE ECONOMIA

Ano _____

month	source	amount saved	total savings
Janeiro			
Fevereiro			
Março			
Abril			
Maio			
Junho			
Julho			
Agosto			
Setembro			
Outubro			
Novembro			
Dezembro			
economia anual total			

RASTREADOR DE ECONOMIA

meta mensal:

A large, empty jar with a lid, divided into horizontal sections for tracking expenses. The jar is outlined in grey and has a lid with several horizontal ridges. The body of the jar is divided into 12 horizontal sections by thin grey lines, corresponding to the months of the year listed on the right.

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho

Julho

Agosto

Setembro

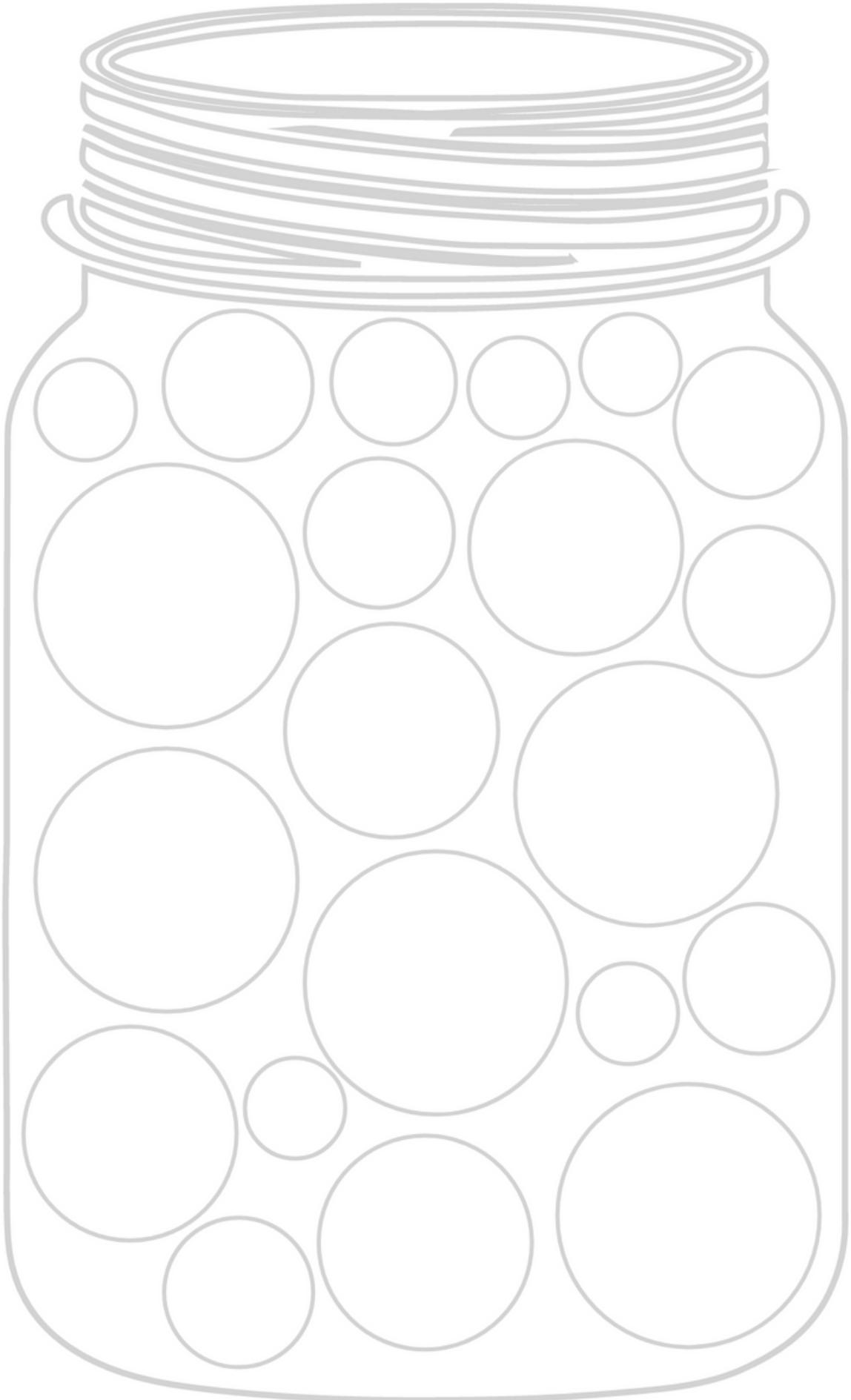
Outubro

Novembro

Dezembro

MINHA POUPANÇA

objetivo alvo:



4 METAS DE ECONOMIA QUE VOCÊ DEVE DEFINIR HOJE

Defina essas metas de economia hoje!

Quando você estabelece metas financeiras, você pode acompanhar facilmente o seu progresso. E pode garantir que está usando o dinheiro em coisas que são significativas para você e que agregam valor real à sua vida.

Comece definindo essas quatro metas para si mesmo hoje, se ainda não as alcançou. Quando você puder riscar esses itens da sua lista de tarefas, terá muito mais segurança financeira, e ficará feliz por ter feito esse esforço.



MEUS OBJETIVOS FINANCEIROS

ANOTAÇÕES



PLANEJADOR DE ESTUDO

MEU HORÁRIO DE AULAS

OUTROS

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

ANOTAÇÕES

MEU HORÁRIO DE AULAS

OUTROS

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

ANOTAÇÕES

assunto:

importante

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

ANOTAÇÕES

assunto:

WEEKLY LEARNING PLAN

Segunda

metas para a semana



Terça

Para Fazer



Quarta



Quinta

Anotações

Sexta

POR QUE PROCRASTINO?

OBJETIVOS DE ESTUDO

assunto:

PESSOAL

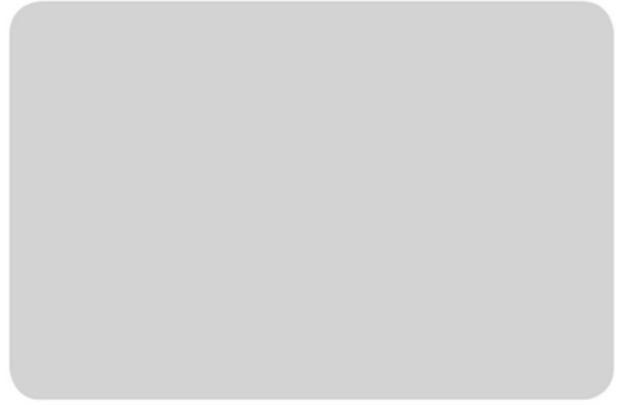
■	■
■	■
■	■
■	■
■	■

Anotações

MEUS PROBLEMAS DE ESTUDO

Problemas

Soluções



Anotações

The background of the page is a light-colored marbled paper with soft, organic shapes in shades of grey and white. Interspersed throughout are delicate, flowing lines of gold leaf, which add a touch of elegance and texture to the design.

PLANEJADOR DE LEITURA

MEU PLANO DE LEITURA

Ano _____

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro

NOTAS DE LEITURA

data

Livro

Autor

CITAÇÕES FAVORITAS

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

REVIEW DO LIVRO

título e autor: _____

meus pensamentos

ideias principais



ENREDO

personagens principais

minha classificação



Conclusão

AUTORES E LIVROS FAVORITOS

livro:

autor:

gênero:

classificação:



livro:

autor:

gênero:

classificação:



livro:

autor:

gênero:

classificação:



livro:

autor:

gênero:

classificação:



livro:

autor:

gênero:

classificação:



livro:

autor:

gênero:

classificação:



livro:

autor:

gênero:

classificação:



livro:

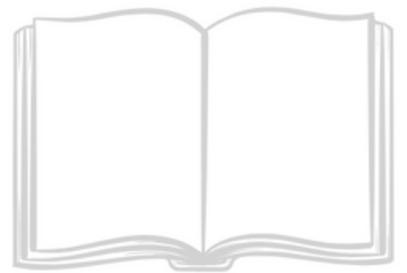
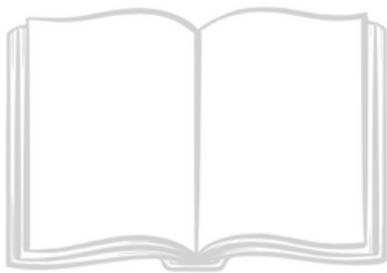
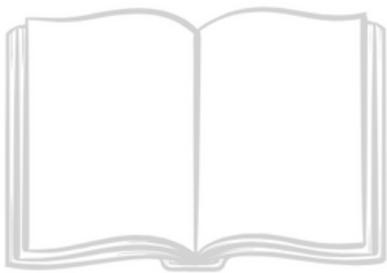
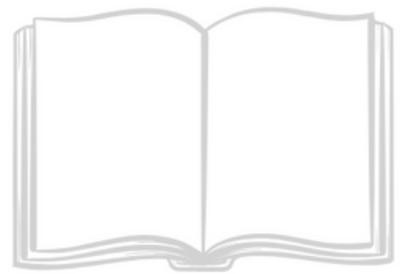
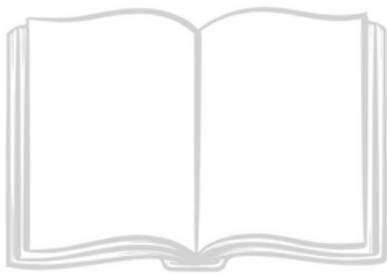
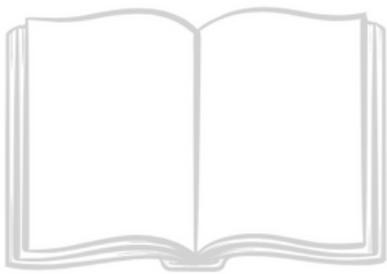
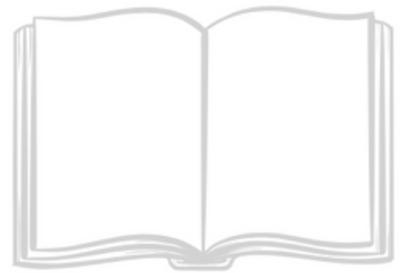
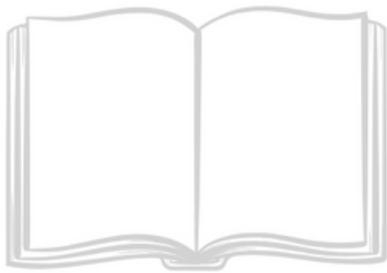
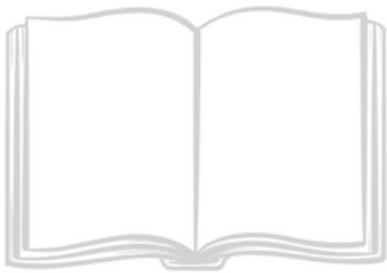
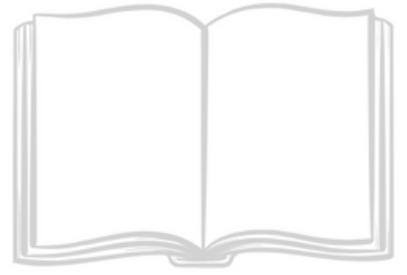
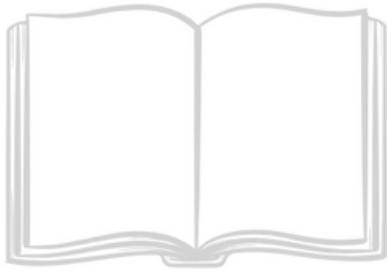
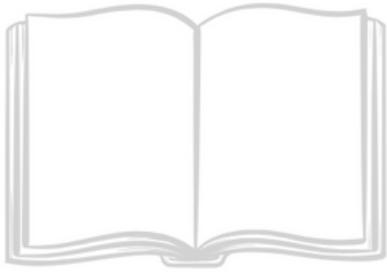
autor:

gênero:

classificação:



Livros que mais gostei



MINHA MOTIVAÇÃO PARA LER LIVROS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

The background of the page is a light-colored marbled paper with soft, organic patterns in shades of white and pale grey. Interspersed throughout are delicate, flowing lines of gold leaf, which add a touch of elegance and luxury to the design.

PLANEJADOR DE VIAGENS

ITINERÁRIO DE VIAGEM

Data da viagem: _____

dia 1

dia 2

dia 3

dia 4

dia 5

dia 6

Anotações

ITINERÁRIO DE VIAGEM

Data da viagem _____

Destino:

partida do voo:

Duração da estadia

chegada do voo:

orçamento de
viagem

detalhes do hotel

detalhes do hotel

deve visitar



Atividades

trazer



Anotações

Lista de Itens para Empacotar

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

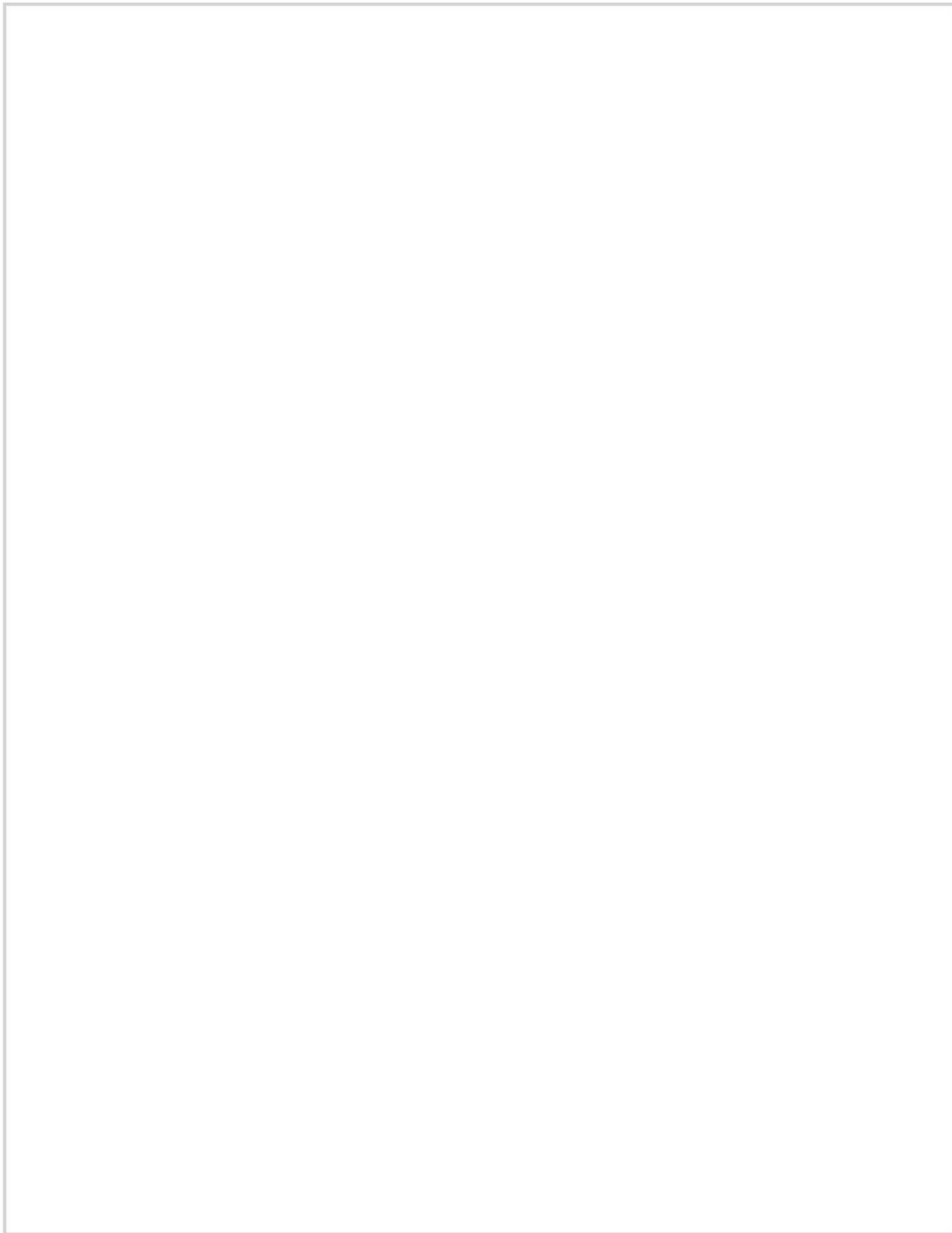
■

■

■

■

IDEIAS DE FÉRIAS PERFEITAS



DOCUMENTOS DE VIAGEM

Em Geral



Extras



Para Crianças



Outros





PLANER DE CUIDADOS AOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

INFORMAÇÕES ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

nome:

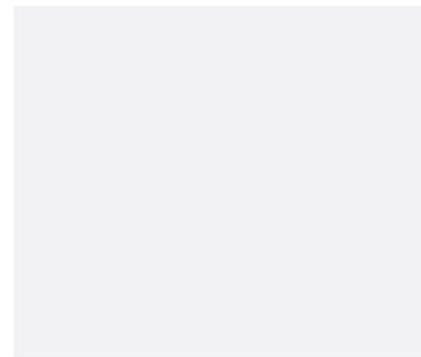
idade:

sexo:

raça:

cor dos olhos:

marcações especiais:



veterinária

observações médicas

nome:

telefone:

endereço:

endereço de e-mail:

horário de expediente:

notas:

Vacinação

Data	Vacina	expiração	Anotações

Vermifugos

Data	Vermifugos	expiração	Anotações

Anotações

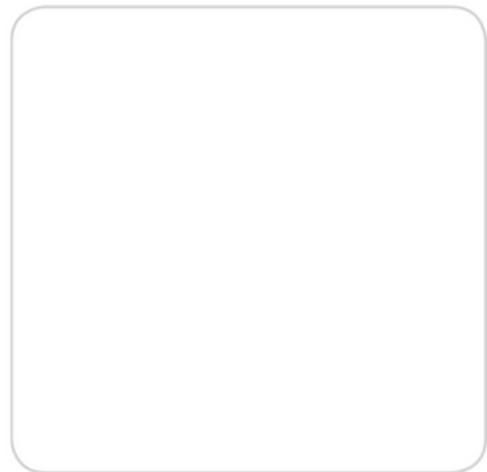
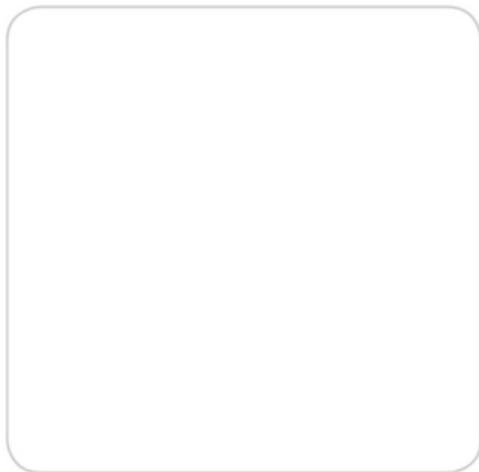
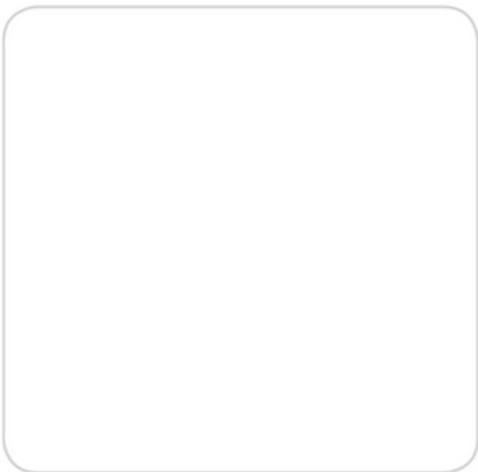
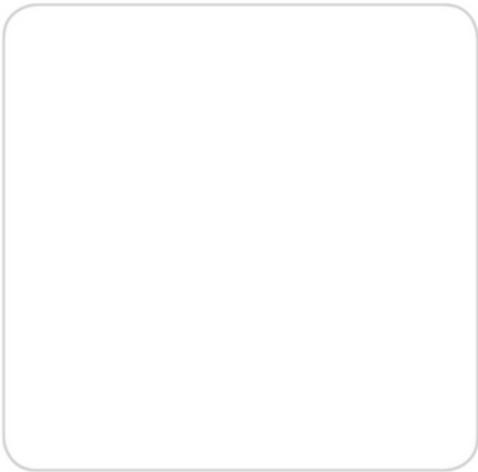
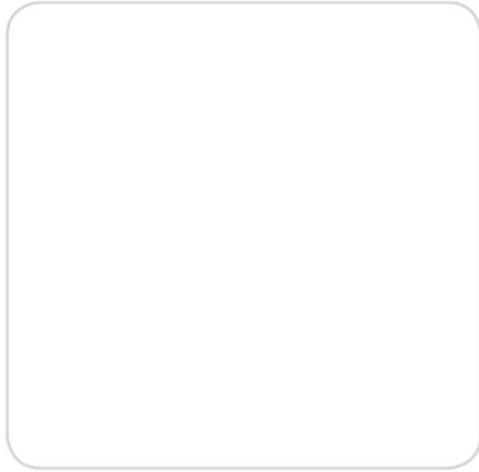
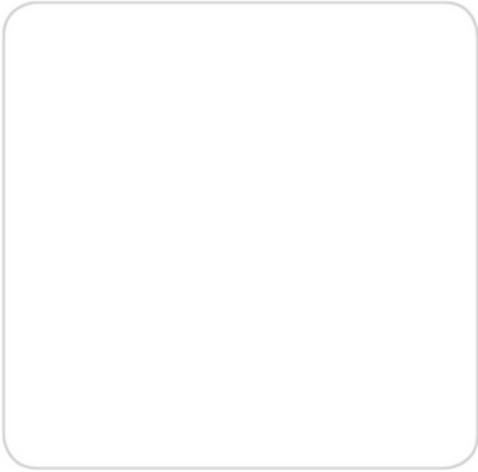
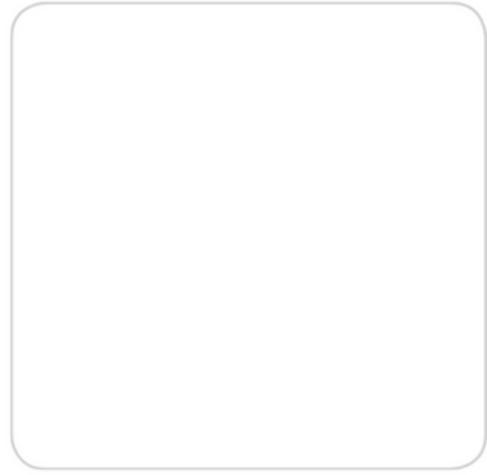
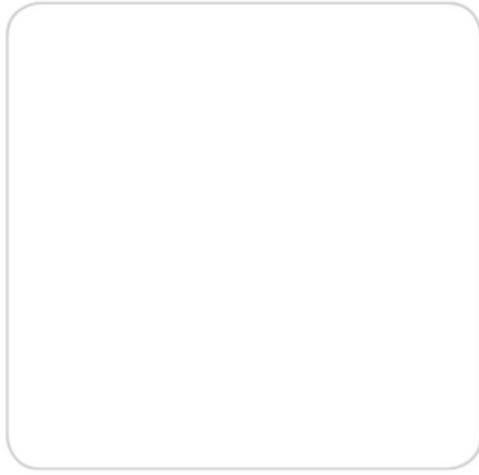
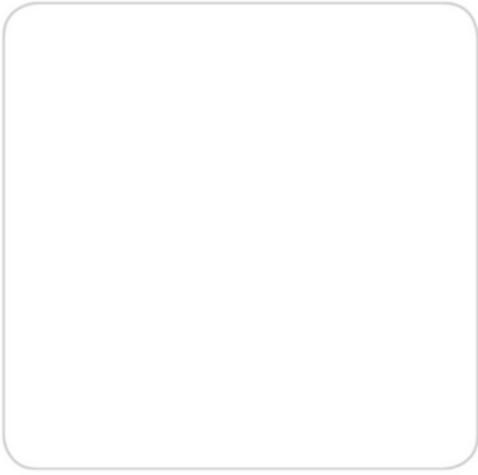
The background of the page is a light cream or off-white color, featuring a subtle marbled pattern. Interspersed throughout the background are delicate, flowing lines of gold leaf, which create a sense of movement and elegance. The gold lines vary in thickness and direction, some curving gracefully across the page. The overall aesthetic is classic and refined.

Anotações

Anotações

LISTA DO QUE FAZER

IMPORTANTE



The background of the page is a light-colored marbled paper with soft, organic patterns in shades of white and pale grey. Interspersed throughout are delicate, flowing lines of gold leaf, which appear as thin, shimmering veins and larger, more prominent strokes, adding a touch of elegance and luxury to the design.

MEU CALENDÁRIO

JANEIRO

ANO: _____

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

notes

FEVEREIRO

ANO: _____

Domingo Segunda Terça Quarta Quinta Sexta Sábado

notes

MARÇO

ANO: _____

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

notes

ABRIL

ANO: _____

Domingo Segunda Terça Quarta Quinta Sexta Sábado

notes

MAIO

ANO: _____

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

notes

JUNHO

ANO: _____

Domingo Segunda Terça Quarta Quinta Sexta Sábado

notes

JULHO

ANO: _____

Domingo Segunda Terça Quarta Quinta Sexta Sábado

notes

AGOSTO

ANO: _____

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

notes

SETEMBRO

ANO: _____

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

notes

OUTUBRO

ANO: _____

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

notes

NOVEMBRO

ANO: _____

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

notes

DEZEMBRO

ANO: _____

Domingo Segunda Terça Quarta Quinta Sexta Sábado

notes