

# RASTREADOR DE HÁBITOS SEMANAL

## ROTINA MATINAL

S T Q Q S S D

	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●

## SAÚDE + BEM-ESTAR

S T Q Q S S D

	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●

## AUTO CUIDADO + BEM-ESTAR

S T Q Q S S D

	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●

## ROTINA NOTURNA

S T Q Q S S D

	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●