

FIQUE EM CASA POR UM BEM MAIOR

Para fazer hoje



DIA / /

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

DIA / /

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

ACREDITE, VOCÊ CONSEGUE!



Plano Semanal

SEG	TER	QUA	QUI	SEX

[illegible]

NOTAS

[illegible]

VAMOS LÁ!

Lista de compras



LISTA DE MERCADO

OUTRAS COISAS

CONTINUE FIRME!

Meu cardápio



SEG	TER	QUA	QUI	SEX
FINAL DE SEMANA			LANCHINHOS	

NOTAS	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

CRIE UMA ROTINA SAUDÁVEL

Novos hábitos



H Á B I T O	S E G	T E R	Q U A	Q U I	S E X	S A B	D O M

NOTAS

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Olá vizinho(a)!



Se você estiver isolado(a) e precisar de ajuda, pode contar comigo.

MEU NOME É:

ONDE MORO:

MEU TELEFONE É:

Eu posso ajudar com:

☐

COMPRAS

☐

CORREIO

☐

UM BATE PAPO POR TELEFONE

☐

FARMÁCIA



AV AGATHA VIEIRA DESIGN

Olá vizinho(a)!



Se você estiver isolado(a) e precisar de ajuda, pode contar comigo.

MEU NOME É:

ONDE MORO:

MEU TELEFONE É:

Eu posso ajudar com:

☐

COMPRAS

☐

CORREIO

☐

UM BATE PAPO POR TELEFONE

☐

FARMÁCIA

AV AGATHA VIEIRA DESIGN



**Muito obrigada(o)
por entregar nossas compras!**

**Fique à vontade e pegue um presentinho para
saborear na sua volta.**

