



Hábitos
DO ZERO



Planejador Diário

MUDANÇA DE
HÁBITOS



GUIA DA ORGANIZAÇÃO



Hábitos DO ZERO



*"Sempre que não souber por
onde começar, comece pela
organização."*





Hábitos DO ZERO

Nesse ebook você encontra modelos de planejadores diários e semanais para que você aplique a organização da sua semana.

Dicas úteis:

1º Comece tirando um tempo para preenche-los, normalmente no domingo. Avalie seus compromissos e suas atividades de rotina e assim, aplique.

2º Liste todas as atividades que você deseja realizar, e a cada dia, cheque com um "✓" o que você conseguiu fazer e com um "X" o que você não fez.

3º Ao repetir essa atividade no próximo domingo, avalie a semana anterior para visualizar suas maiores dificuldades preenchendo o check-list.

Crie o hábito de se organizar e veja os seus dias de tornando muito mais leves!



Planejador semanal

MUDANÇA DE HÁBITOS



Objetivo da semana

.....
.....

Lembrete

.....
.....

PRIORIDADES DA SEMANA

■

■

■

■

■

■

COMPROMISSOS DA SEMANA

DOM

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

Anotações:



Planejador diário

MUDANÇA DE HÁBITOS



Objetivo do dia:

.....

.....

Data:

.....

D S T Q Q S S

Alimentação

- ☐ Café da Manhã:
.....
- ☐ Lanche:
.....
- ☐ Almoço:
.....
- ☐ Lanche:
.....
- ☐ Jantar:
.....
- ☐ Ceia:
.....

Tarefas do dia



- 06:00
.....
- 07:00
.....
- 08:00
.....
- 09:00
.....
- 10:00
.....
- 12:00
.....
- 14.00
.....
- 15.00
.....
- 17:00
.....
- 18.00
.....
- 20:00
.....
- 22.00
.....

Anotações:

Copos de água





Planejador alimentar

PLANEJE SEU CARDÁPIO!



Objetivo:



Período:

REF	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
CAFÉ					
LANCHE					
ALMOÇO					
LANCHE					
JANTAR					
CEIA					

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES



Planejador alimentar

PLANEJE SUA DIETA!



Objetivo:

Anote aqui seus furos para que você perceba aonde tem mais dificuldade em manter um cardápio saudável.

Anote tudo o que você comer que não estiver descrito no seu cardápio!

DIA	COMIDAS QUE CONSUMIU FORA DO PLANO	QUANT

ANOTAÇÕES

CHECKLIST *de avaliação semanal*

Ao final de cada semana, faça esse check-list para uma autoavaliação.
Pontue cada reação de 0 a 5 sendo 0 totalmente insatisfeito e 5 totalmente satisfeito.

O quanto você ficou satisfeito (a) com seu desempenho essa semana no quesito:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Alimentação

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hidratação

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Sono

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Atividade física

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Produtividade

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Disciplina

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Trabalho

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Mastigação

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Autocuidado

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Uso do celular

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Higiene do sono

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Primeira hora do dia

☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

☒	☒	☒	☐	☐	☐
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Após avaliar os resultados, caso a maior parte esteja abaixo de 3, você deve se responder "o que aconteceu para que eu respondesse dessa forma e o que eu vou fazer diferente na próxima semana para ter pontuações melhores?" e assim, defina as prioridades da próxima semana.



Hábitos DO **ZERO**

*"Não se distraia, você tem
muitos sonhos para
alcançar!"*

POR @NANDASPANHOL