

# Semana 11

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 70

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 71

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 72

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 73

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 74

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 75

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 76

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Semana 12

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 77

---

---

---

### Desafio Nº 78

---

---

---

### Desafio Nº 79

---

---

---

### Desafio Nº 80

---

---

---

### Desafio Nº 81

---

---

---

### Desafio Nº 82

---

---

---

### Desafio Nº 83

---

---

---



## Semana 13

### TAREFAS DA SEMANA

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### DESAFIOS DIÁRIOS

#### Desafio Nº 84

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 85

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 86

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 87

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 88

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 89

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 90

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Semana 14

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 91

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 92

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 93

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 94

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 95

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 96

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 97

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Semana 15

## TAREFAS DA SEMANA

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

## Desafio Nº 98

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Desafio Nº 99

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Desafio Nº 100

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Desafio Nº 101

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Desafio Nº 102

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Desafio Nº 103

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Desafio Nº 104

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Semana 16

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 105

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 106

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 107

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 108

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 109

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 110

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 111

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Semana 17

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 112

### Desafio Nº 113

### Desafio Nº 114

### Desafio Nº 115

### Desafio Nº 116

### Desafio Nº 117

### Desafio Nº 118



## Semana 18

### TAREFAS DA SEMANA

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral \_\_\_\_\_  
Banho Natural \_\_\_\_\_  
Atividade Física \_\_\_\_\_

#### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral \_\_\_\_\_  
Banho Natural \_\_\_\_\_  
Atividade Física \_\_\_\_\_

#### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral \_\_\_\_\_  
Banho Natural \_\_\_\_\_  
Atividade Física \_\_\_\_\_

#### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral \_\_\_\_\_  
Banho Natural \_\_\_\_\_  
Atividade Física \_\_\_\_\_

#### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral \_\_\_\_\_  
Banho Natural \_\_\_\_\_  
Atividade Física \_\_\_\_\_

#### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral \_\_\_\_\_  
Banho Natural \_\_\_\_\_  
Atividade Física \_\_\_\_\_

#### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral \_\_\_\_\_  
Banho Natural \_\_\_\_\_  
Atividade Física \_\_\_\_\_

#### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### DESAFIOS DIÁRIOS

#### Desafio Nº 119

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 120

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 121

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 122

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 123

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 124

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Desafio Nº 125

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# Semana 19

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 126

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 127

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 128

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 129

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 130

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 131

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 132

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Semana 20

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 133

### Desafio Nº 134

### Desafio Nº 135

### Desafio Nº 136

### Desafio Nº 137

### Desafio Nº 138

### Desafio Nº 139



# Semana 21

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 140

### Desafio Nº 141

### Desafio Nº 142

### Desafio Nº 143

### Desafio Nº 144

### Desafio Nº 145

### Desafio Nº 146



## Semana 22

### TAREFAS DA SEMANA

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### DESAFIOS DIÁRIOS

#### Desafio Nº 147

#### Desafio Nº 148

#### Desafio Nº 149

#### Desafio Nº 150

#### Desafio Nº 151

#### Desafio Nº 152

#### Desafio Nº 153



## Semana 23

### TAREFAS DA SEMANA

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### DESAFIOS DIÁRIOS

#### Desafio Nº 154

#### Desafio Nº 155

#### Desafio Nº 156

#### Desafio Nº 157

#### Desafio Nº 158

#### Desafio Nº 159

#### Desafio Nº 160



# Semana 24

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 161

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 162

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 163

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 164

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 165

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 166

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 167

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Semana 25

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite  
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 168

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 169

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 170

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 171

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 172

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 173

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Desafio Nº 174

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

