

Semana 11

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

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

