

Semana 26

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 175

Desafio Nº 176

Desafio Nº 177

Desafio Nº 178

Desafio Nº 179

Desafio Nº 180

Desafio Nº 181



Semana 27

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 182

Desafio Nº 183

Desafio Nº 184

Desafio Nº 185

Desafio Nº 186

Desafio Nº 187

Desafio Nº 188



Semana 28

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 189

Desafio Nº 190

Desafio Nº 191

Desafio Nº 192

Desafio Nº 193

Desafio Nº 194

Desafio Nº 195



Semana 29

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 196

Desafio Nº 197

Desafio Nº 198

Desafio Nº 199

Desafio Nº 200

Desafio Nº 201

Desafio Nº 202



Semana 30

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 203

Desafio Nº 204

Desafio Nº 205

Desafio Nº 206

Desafio Nº 207

Desafio Nº 208

Desafio Nº 209



Semana 31

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 210

Desafio Nº 211

Desafio Nº 212

Desafio Nº 213

Desafio Nº 214

Desafio Nº 215

Desafio Nº 216



Semana 32

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 217

Desafio Nº 218

Desafio Nº 219

Desafio Nº 220

Desafio Nº 221

Desafio Nº 222

Desafio Nº 223



Semana 33

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 224

Desafio Nº 225

Desafio Nº 226

Desafio Nº 227

Desafio Nº 228

Desafio Nº 229

Desafio Nº 230



Semana 34

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 231

Desafio Nº 232

Desafio Nº 233

Desafio Nº 234

Desafio Nº 235

Desafio Nº 236

Desafio Nº 237



Semana 35

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 238

Desafio Nº 239

Desafio Nº 240

Desafio Nº 241

Desafio Nº 242

Desafio Nº 243

Desafio Nº 244



Semana 36

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 245

Desafio Nº 246

Desafio Nº 247

Desafio Nº 248

Desafio Nº 249

Desafio Nº 250

Desafio Nº 251



Semana 37

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 252

Desafio Nº 253

Desafio Nº 254

Desafio Nº 255

Desafio Nº 256

Desafio Nº 257

Desafio Nº 258



Semana 38

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 259

Desafio Nº 260

Desafio Nº 261

Desafio Nº 262

Desafio Nº 263

Desafio Nº 264

Desafio Nº 265



Semana 39

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 266

Desafio Nº 267

Desafio Nº 268

Desafio Nº 269

Desafio Nº 270

Desafio Nº 271

Desafio Nº 272



Semana 40

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 273

Desafio Nº 274

Desafio Nº 275

Desafio Nº 276

Desafio Nº 277

Desafio Nº 278

Desafio Nº 279



Semana 41

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 280

Desafio Nº 281

Desafio Nº 282

Desafio Nº 283

Desafio Nº 284

Desafio Nº 285

Desafio Nº 286



Semana 42

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 287

Desafio Nº 288

Desafio Nº 289

Desafio Nº 290

Desafio Nº 291

Desafio Nº 292

Desafio Nº 293



Semana 43

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 294

Desafio Nº 295

Desafio Nº 296

Desafio Nº 297

Desafio Nº 298

Desafio Nº 299

Desafio Nº 300



Semana 44

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 301

Desafio Nº 302

Desafio Nº 303

Desafio Nº 304

Desafio Nº 305

Desafio Nº 306

Desafio Nº 307



Semana 45

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 308

Desafio Nº 309

Desafio Nº 310

Desafio Nº 311

Desafio Nº 312

Desafio Nº 313

Desafio Nº 314



Semana 46

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 315

Desafio Nº 316

Desafio Nº 317

Desafio Nº 318

Desafio Nº 319

Desafio Nº 320

Desafio Nº 321



Semana 47

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 322

Desafio Nº 323

Desafio Nº 324

Desafio Nº 325

Desafio Nº 326

Desafio Nº 327

Desafio Nº 328



Semana 48

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 329

Desafio Nº 330

Desafio Nº 331

Desafio Nº 332

Desafio Nº 333

Desafio Nº 334

Desafio Nº 335



Semana 49

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 336

Desafio Nº 337

Desafio Nº 338

Desafio Nº 339

Desafio Nº 340

Desafio Nº 341

Desafio Nº 342



Semana 50

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 343

Desafio Nº 344

Desafio Nº 345

Desafio Nº 346

Desafio Nº 347

Desafio Nº 348

Desafio Nº 349



Semana 51

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 350

Desafio Nº 351

Desafio Nº 352

Desafio Nº 353

Desafio Nº 354

Desafio Nº 355

Desafio Nº 356



Semana 52

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 357

Desafio Nº 358

Desafio Nº 359

Desafio Nº 360

Desafio Nº 361

Desafio Nº 362

Desafio Nº 363



