

Semana 01

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 01

Desafio Nº 02

Desafio Nº 03

Desafio Nº 04

Desafio Nº 05

Desafio Nº 06

Desafio Nº 07



Semana 02

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 08

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 09

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 10

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 11

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 12

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 13

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 14



Semana 03

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 15

Desafio Nº 16

Desafio Nº 17

Desafio Nº 18

Desafio Nº 19

Desafio Nº 20



Semana 04

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 21

Desafio Nº 22

Desafio Nº 23

Desafio Nº 24

Desafio Nº 25

Desafio Nº 26

Desafio Nº 27



Semana 05

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 28

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 29

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 30

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 31

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 32

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 33

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 34



Semana 06

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 35

Desafio Nº 36

Desafio Nº 37

Desafio Nº 38

Desafio Nº 39

Desafio Nº 40

Desafio Nº 41



Semana 07

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 42

Desafio Nº 43

Desafio Nº 44

Desafio Nº 45

Desafio Nº 46

Desafio Nº 47

Desafio Nº 48



Semana 08

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 49

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 50

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 51

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 52

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 53

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 54

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 55



Semana 09

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 56

Desafio Nº 57

Desafio Nº 58

Desafio Nº 59

Desafio Nº 60

Desafio Nº 61

Desafio Nº 62



Semana 10

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 63

Desafio Nº 64

Desafio Nº 65

Desafio Nº 66

Desafio Nº 67

Desafio Nº 68

Desafio Nº 69



Semana 11

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 70

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 71

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 72

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 73

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 74

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 75

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

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

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 84

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 85

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 86

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 87

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 88

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 89

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

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

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 105

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 106

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

Desafio Nº 107

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 108

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 109

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 110

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

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

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 112

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 113

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 114

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 115

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 116

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 117

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

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

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 119

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 120

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 121

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 122

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 123

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 124

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

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

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 140

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 141

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 142

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 143

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 144

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 145

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

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

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 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

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 168

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 169

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 170

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 171

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 172

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 173

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 174



Semana 26

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 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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 182

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 183

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 184

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 185

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 186

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 187

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 188



Semana 28

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 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

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 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

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 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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 210

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 211

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 212

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 213

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 214

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 215

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 216



Semana 32

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 217

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 218

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 219

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 220

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 221

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 222

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 223



Semana 33

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 224

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 225

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 226

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 227

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 228

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 229

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 230



Semana 34

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 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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 238

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

Desafio Nº 239

ATIVIDADES FIXAS

QUINTA-FEIRA

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

Desafio Nº 240

ATIVIDADES FIXAS

SEXTA-FEIRA

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

Desafio Nº 241

ATIVIDADES FIXAS

SÁBADO

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

Desafio Nº 242

ATIVIDADES FIXAS

DOMINGO

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

Desafio Nº 243



Semana 36

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 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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 252

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 253

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 254

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 255

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 256

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 257

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 258



Semana 38

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 259

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 260

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 261

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 262

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 263

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 264

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 265



Semana 39

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 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

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 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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 280

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 281

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 282

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 283

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 284

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 285

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 286



Semana 42

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 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

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 294

Desafio Nº 295

Desafio Nº 296

Desafio Nº 297

Desafio Nº 298

Desafio Nº 299

Desafio Nº 300



Semana 44

TAREFAS DA SEMANA

DESAFIOS DIÁRIOS

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

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

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 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

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 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

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 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

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 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

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 336

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 337

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 338

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 339

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 340

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 341

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 342



Semana 50

TAREFAS DA SEMANA

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEGUNDA-FEIRA

DESAFIOS DIÁRIOS

Desafio Nº 343

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

TERÇA-FEIRA

Desafio Nº 344

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUARTA-FEIRA

Desafio Nº 345

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

QUINTA-FEIRA

Desafio Nº 346

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SEXTA-FEIRA

Desafio Nº 347

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

SÁBADO

Desafio Nº 348

ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

DOMINGO

Desafio Nº 349



Semana 51

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 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

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 357

Desafio Nº 358

Desafio Nº 359

Desafio Nº 360

Desafio Nº 361

Desafio Nº 362

Desafio Nº 363





Semana 53

TAREFAS DA SEMANA

DESAFIOS DIÁRIOS

ATIVIDADES FIXAS

SEGUNDA-FEIRA

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

ATIVIDADES FIXAS

TERCA-FEIRA

Boot Cerebral

Manhã Tarde Noite

Banho Natural

Manhã Tarde Noite

Atividade Física

Manhã Tarde Noite

Desafio N° 364

Desafio N° 365

O que aprendi no ano de 2022 que foi bom pra minha evolução?

