

# Semana 01

## 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 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  
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 08

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

#### Desafio Nº 09

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

#### Desafio Nº 10

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

#### Desafio Nº 11

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

#### Desafio Nº 12

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

#### Desafio Nº 13

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

#### Desafio Nº 14

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



## Semana 03

### 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 15

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

#### Desafio Nº 16

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

#### Desafio Nº 17

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

#### Desafio Nº 18

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

#### Desafio Nº 12

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

#### Desafio Nº 19

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

#### Desafio Nº 20

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



## Semana 04

### 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 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  
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 28

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

### Desafio Nº 29

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

### Desafio Nº 30

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

### Desafio Nº 31

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

### Desafio Nº 32

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

### Desafio Nº 33

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

### Desafio Nº 34

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



## Semana 06

### 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 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  
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 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  
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 49

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

### Desafio Nº 50

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

### Desafio Nº 51

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

### Desafio Nº 52

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

### Desafio Nº 53

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

### Desafio Nº 54

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

### Desafio Nº 55

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





# Semana 09

## 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 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  
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 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  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 70

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

### Desafio Nº 71

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

### Desafio Nº 72

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

### Desafio Nº 73

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

### Desafio Nº 74

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

### Desafio Nº 75

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

### Desafio Nº 76

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



## Semana 12

### TAREFAS DA SEMANA

#### ATIVIDADES FIXAS

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

#### SEGUNDA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

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

#### TERÇA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

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

#### QUARTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

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

#### QUINTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

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

#### SEXTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

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

#### SÁBADO

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

#### ATIVIDADES FIXAS

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

#### DOMINGO

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

### DESAFIOS DIÁRIOS

#### Desafio Nº 77

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

#### Desafio Nº 78

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

#### Desafio Nº 79

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

#### Desafio Nº 80

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

#### Desafio Nº 81

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

#### Desafio Nº 82

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

#### Desafio Nº 83

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



# Semana 13

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 84

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

### Desafio Nº 85

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

### Desafio Nº 86

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

### Desafio Nº 87

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

### Desafio Nº 88

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

### Desafio Nº 89

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

### Desafio Nº 90

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



# Semana 14

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 91

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

### Desafio Nº 92

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

### Desafio Nº 93

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

### Desafio Nº 94

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

### Desafio Nº 95

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

### Desafio Nº 96

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

### Desafio Nº 97

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



## Semana 15

### TAREFAS DA SEMANA

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEGUNDA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### TERÇA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUARTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUINTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEXTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SÁBADO

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### DOMINGO

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

### DESAFIOS DIÁRIOS

#### Desafio Nº 98

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

#### Desafio Nº 99

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

#### Desafio Nº 100

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

#### Desafio Nº 101

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

#### Desafio Nº 102

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

#### Desafio Nº 103

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

#### Desafio Nº 104

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



# Semana 16

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 105

### Desafio Nº 106

### Desafio Nº 107

### Desafio Nº 108

### Desafio Nº 109

### Desafio Nº 110

### Desafio Nº 111





# Semana 17

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 112

### Desafio Nº 113

### Desafio Nº 114

### Desafio Nº 115

### Desafio Nº 116

### Desafio Nº 117

### Desafio Nº 118



# Semana 18

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 119

### Desafio Nº 120

### Desafio Nº 121

### Desafio Nº 122

### Desafio Nº 123

### Desafio Nº 124

### Desafio Nº 125



# Semana 19

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 126

### Desafio Nº 127

### Desafio Nº 128

### Desafio Nº 129

### Desafio Nº 130

### Desafio Nº 131

### Desafio Nº 132



## Semana 20

### TAREFAS DA SEMANA

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEGUNDA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### TERÇA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUARTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUINTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEXTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SÁBADO

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### DOMINGO

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

### DESAFIOS DIÁRIOS

#### Desafio Nº 133

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

#### Desafio Nº 134

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

#### Desafio Nº 135

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

#### Desafio Nº 136

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

#### Desafio Nº 137

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

#### Desafio Nº 138

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

#### Desafio Nº 139

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



# Semana 21

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 140

### Desafio Nº 141

### Desafio Nº 142

### Desafio Nº 143

### Desafio Nº 144

### Desafio Nº 145

### Desafio Nº 146



## Semana 22

### TAREFAS DA SEMANA

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEGUNDA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### TERÇA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUARTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### QUINTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SEXTA-FEIRA

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### SÁBADO

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

#### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

#### DOMINGO

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

### DESAFIOS DIÁRIOS

#### Desafio Nº 147

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

#### Desafio Nº 148

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

#### Desafio Nº 149

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

#### Desafio Nº 150

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

#### Desafio Nº 151

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

#### Desafio Nº 152

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

#### Desafio Nº 153

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



## Semana 23

## TAREFAS DA SEMANA

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## SEGUNDA-FEIRA

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

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## TERÇA-FEIRA

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

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## QUARTA-FEIRA

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

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## QUINTA-FEIRA

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

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## SEXTA-FEIRA

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

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## SÁBADO

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

## ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

## DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

## Desafio Nº 154

## Desafio Nº 155

## Desafio Nº 156

## Desafio Nº 157

## Desafio Nº 158

## Desafio Nº 159

## Desafio Nº 160



# Semana 24

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 161

### Desafio Nº 162

### Desafio Nº 163

### Desafio Nº 164

### Desafio Nº 165

### Desafio Nº 166

### Desafio Nº 167





# Semana 25

## TAREFAS DA SEMANA

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEGUNDA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### TERÇA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUARTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### QUINTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SEXTA-FEIRA

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### SÁBADO

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

### ATIVIDADES FIXAS

Boot Cerebral  
Banho Natural  
Atividade Física

### DOMINGO

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

## DESAFIOS DIÁRIOS

### Desafio Nº 168

### Desafio Nº 169

### Desafio Nº 170

### Desafio Nº 171

### Desafio Nº 172

### Desafio Nº 173

### Desafio Nº 174



# 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



# Semana 53

## 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

## DESAFIOS DIÁRIOS

## Desafio N° 364

---



---

## Desafio N° 365

---

---

---

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

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.