

Planejamento Diário

DIA / /

Urgente

Agendamentos

Tarefas

Ideias e Anotações

Diário de Saúde

DIA / /

Consultas

Alimentação e Hidratação



Ciclos

Sono



Atividade Física



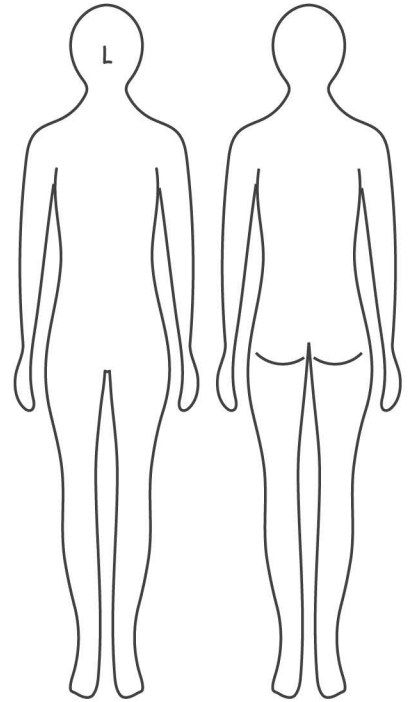
Estado Emocional

Como me sinto? Do que preciso?



Dor e outros sinais

onde? Intensidade?



Medicação



Descanso e Lazer



Planejamento Diário

DIA / /

urgente

Agendamentos

Tarefas

Ideias e Anotações

Diário de Saúde


DIA / /

Consultas

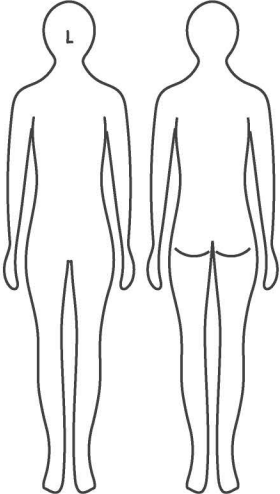
Alimentação e Hidratação




Ciclos 

Sono 

Dor e outros sinais
onde? Intensidade?



Atividade Física 

Estado Emocional 
Como me sinto? Do que preciso?

Medicação 

Descanso e Lazer 