



PLANEJAMENTO #SEMFLTRO

Confie no processo e **aproveite sua jornada**

SEMANA

De: ___/___/___

Até: ___/___/___

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



REALIZAR: _____

AGRADECER: _____

MARATONAR: _____

~ **Cuide-se todos os dias** ~

- Beber água
- Passar protetor
- Praticar exercício
- Tirar a maquiagem
- Fazer skincare

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM

SEMANA

De: ___ / ___ / ___

Até: ___ / ___ / ___

PLANEJAMENTO #SEMFLTRO

✨ Confie no processo e **aproveite sua jornada** ✨



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



REALIZAR: _____

AGRADECER: _____

MARATONAR: _____

~ Cuide-se todos os dias ~

- Beber água
- Passar protetor
- Praticar exercício
- Tirar a maquiagem
- Fazer skincare

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM

SEMANA

De: ___ / ___ / ___

Até: ___ / ___ / ___

PLANEJAMENTO #SEMFILTRO

Confie no processo e **aproveite sua jornada**

DE
CARA
COMA
ACNE 
NÃO SE ESCONDA, ENCARE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



REALIZAR: _____

AGRADECER: _____

MARATONAR: _____

~ Cuide-se todos os dias ~

- Beber água
- Passar protetor
- Praticar exercício
- Tirar a maquiagem
- Fazer skincare

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM



PLANEJAMENTO #SEMFILTRO

Confie no processo e **aproveite sua jornada**



SEMANA
De: ___/___/___
Até: ___/___/___

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



REALIZAR: _____

AGRADECER: _____

MARATONAR: _____

~ Cuide-se todos os dias ~

- Beber água
- Passar protetor
- Praticar exercício
- Tirar a maquiagem
- Fazer skincare

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM