

START

Nome: _____

Data: _____

Hábitos saudáveis
que já tenho e vou manter:

Hábitos saudáveis que quero
desenvolver nesse primeiro mês:

Quais tarefas práticas me ajudarão
a desenvolver esses novos hábitos?

Como vou perceber
que estou tendo resultado?

Quem são as pessoas
que vão me ajudar?

Quem são as pessoas que
podem me atrapalhar?

Por que a mudança de hábitos é importante
para mim? O que vou ganhar com isso?
