

desafio 75 FEITOS



início: _____

nome: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75					

REGRAS

- ✓ Escolher hábitos que você queira cultivar e que façam sentido para você;
- ✓ Manter estes hábitos diariamente por 75 dias;
- ✓ Considerar um dia "feito" quando conseguir manter 75% dos hábitos daquele dia (75% de 8 = 6 hábitos);

✓ Não conseguiu concluir um dia? Não precisa desistir! Não marque aquele dia no cronograma e siga no desafio-- isso só vai fazer com que o desafio fique mais longo.

HÁBITOS

1. **alimentação:**
.....
2. **alimentação:**
.....
3. **atividade física:**
.....
4. **hidratação:**
.....
5. **sono**
.....
6. **desenvolvimento pessoal:**
.....
7. **desenvolvimento profissional:**
.....
8. **livre:**
.....