



cellera
farma

SUA SAÚDE, NOSSA INSPIRAÇÃO

#TDAH
ALÉM DOS
RÓTULOS

PLANNER



@cellerafarma • www.cellerafarma.com.br

PLANEJADOR MENSAL

  **Mês**  **Ano** 

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

MINHA SEMANA

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

Notas

Pendências

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Metas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Urgências

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ANOTAÇÕES GERAIS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____