



JANEIRO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





FEVEREIRO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





MARÇO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

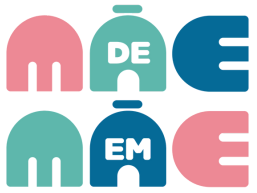
2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



ABRIL | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

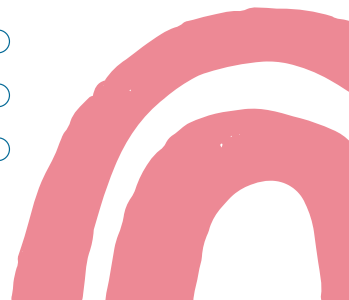
2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





MAIO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

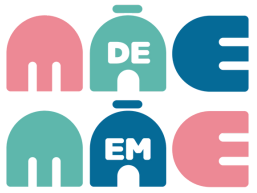
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





JUNHO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





JULHO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





AGOSTO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





SETEMBRO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

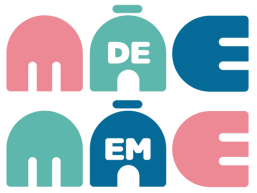
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





OUTUBRO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





NOVEMBRO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





DEZEMBRO | 2022

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

comentários

metas

2 litros de água ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

