

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Manhã	6h às 7h - Café 7h30 às 15h30 - Trabalho	6h às 7h - Café 7h30 às 15h30 - Trabalho	6h às 7h - Café 7h30 às 15h30 - Trabalho	6h às 7h - Café 7h30 às 15h30 - Trabalho	6h às 7h - Café 7h30 às 15h30 - Trabalho		
Tarde	Almoço (Saudável) 13h30 às 14h Descanso/Lazer (comer) 15h30 às 16h30 Estudos 16h30 às 18h	Almoço (Saudável) 13h30 às 14h Descanso/Lazer (comer) 15h30 às 16h30 Estudos 16h30 às 18h	Almoço (Saudável) 13h30 às 14h Descanso/Lazer (comer) 15h30 às 16h30 Estudos 16h30 às 18h	Almoço (Saudável) 13h30 às 14h Descanso/Lazer (comer) 15h30 às 16h30 Estudos 16h30 às 18h	Almoço (Saudável) 13h30 às 14h Descanso/Lazer (comer) 15h30 às 16h30 Estudos 16h30 às 18h	Relações sociais Ir ao ar livre/natureza	Arrumar a casa
Noite	Atividades físicas 18h40 às 19h55 Jantar (saudável) 20h10 Dormir 22h	Atividades físicas 18h40 às 19h55 Jantar (saudável) 20h10 Dormir 22h	Atividades físicas 18h40 às 19h55 Jantar (saudável) 20h10 Dormir 22h	Atividades físicas 18h40 às 19h55 Jantar (saudável) 20h10 Dormir 22h	Atividades físicas 18h40 às 19h55 Jantar (saudável) 20h10 Dormir 22h		