



PLANNER 2026



LuaLe
Nutrição

LUALENUTRICA0.COM



2026



JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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	

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
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					

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
		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		

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
	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				

OUTUBRO

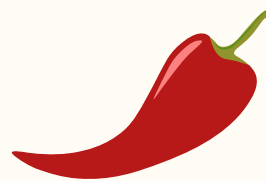
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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						

DEZEMBRO

M	T	W	T	F	S	D
	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			





MÊS _____

METAS DO MÊS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



ANOTAÇÕES

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SABADO

DOMINGO

LUALENUTRICAO.COM

EVENTOS

CONSULTAS



LuaLe
Nutrição



Agenda do dia

S T Q Q S S D

Circule o dia da semana e inclua a data de hoje: ____/____/____

Horários	Prioridade do Dia	
03.00		
04.00		
05.00		
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00	Café da manhã	Almoço
11.00		
12.00		
13.00		
14.00	Jantar	Lanches
15.00		
16.00		
17.00		
18.00	Anotações	
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		





Autocuidado Físico

Cuide da saúde do corpo com atividades físicas, higiene, boa alimentação e sono adequado. Inclui também consultas médicas e exames de rotina.

Pinte a bolinha ao final do dia indicando que você alcançou sua meta

Metas que eu gostaria de atingir essa semana

S

T

Q

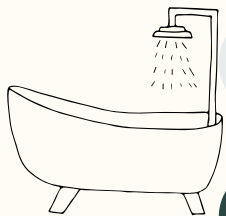
Q

S

S

D

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Metas

S

T

Q

Q

S

S

D

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Autocuidado Emocional



Fortaleça a sua resiliência, buscando momentos de relaxamento, praticando técnicas de respiração e, se necessário, procurando terapia.

Pinte a bolinha ao final do dia indicando que você alcançou sua meta

Cuidados que me deixam com saúde

S

T

Q

Q

S

S

D

☐☐

Cuidados que me deixam feliz

S

T

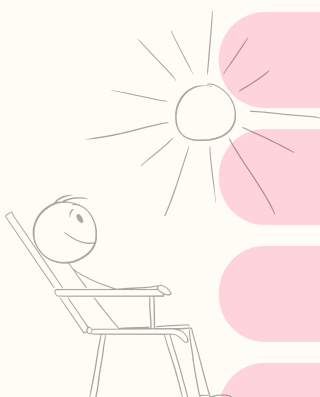
Q

Q

S

S

D

☐☐

Planejamento semanal de refeições

DATA: _____

SEGUNDA

Café da manhã
Almoço
Janta

TERÇA

Café da manhã
Almoço
Janta

QUARTA

Café da manhã
Almoço
Janta

QUINTA

Café da manhã
Almoço
Janta

SEXTA

Café da manhã
Almoço
Janta

SABADO

Café da manhã
Almoço
Janta

DOMINGO

Café da manhã
Almoço
Janta

LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

