CURSO DE RESPIRAÇÃO COERENTE

Nome	**Meus objetivos para próximas 3 semanas:**			
	Quantidade	Unidade	Frequência	**Observações**
Hidratação: ÁGUA		Litros	Dia	**Observações**
Prática respiração coerente		Minutos	Dia	**Observações**
Exercício Físico		Vezes	Semana	**Observações**
Alimentação saudável		Vezes	Semana	**Observações**
Repouso		Qualidade	de 1 a 10	**Observações**

1ª semana	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM
Hidratação: ÁGUA							
Prática respiração coerente							
Exercício Físico							
Alimentação saudável							
Repouso							

2ª Semana	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM
Hidratação: ÁGUA							
Prática respiração coerente							
Exercício Físico							
Alimentação saudável							
Repouso							

3ª semana	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM	DD-MM
Hidratação: ÁGUA							
Prática respiração coerente							
Exercício Físico							
Alimentação saudável							
Repouso							