

Planner Centrus





Minhas finanças para 2024

1-	Investimento: R\$
2-	Investimento: R\$
3-	Investimento: R\$
4-	Investimento: R\$
5-	Investimento: R\$
6-	Investimento: R\$

Meus objetivos de médio prazo

1-	Investimento: R\$
2-	Investimento: R\$
3-	Investimento: R\$
4-	Investimento: R\$
5-	Investimento: R\$
6-	Investimento: R\$

Meus objetivos de longo prazo

1-	Investimento: R\$
2-	Investimento: R\$
3-	Investimento: R\$
4-	Investimento: R\$
5-	Investimento: R\$
6-	Investimento: R\$

Quanto vou investir na minha previdência:

JAN: R\$	FEV: R\$	MAR: R\$	ABR: R\$
MAI: R\$	JUN: R\$	JUL: R\$	AGO: R\$
SET: R\$	OUT: R\$	NOV: R\$	DEZ: R\$

Quais gastos vou cortar este ano?



Medidas atuais

Data: _____

Peso: _____

IMC: _____

Altura: _____

Peitoral: _____

Quadril: _____

Cintura: _____

Braços: _____

Meu objetivo

Data: _____

Peso: _____

IMC: _____

Altura: _____

Peitoral: _____

Quadril: _____

Cintura: _____

Braços: _____

Atividade física:

Frequência

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Hidratação:

Meta diária: _____

Nesse mês minha ingestão de água foi:



FIQUEI
DEVENDO

PODIA SER
MELHOR

MANDEI
BEM

GABARITEI

Minha alimentação:

Café da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Jantar

Ceia

	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar	Ceia
SEG					
TER					
QUA					
QUI					
SEX					
SAB					
DOM					

