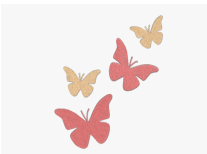


Motivação faz você começar, hábito faz você continuar



Hábito & Frequência:

## Calendário 2022

Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho		Julho		Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro			
1	S		1	T		1	T		1	D		1	Q		1	S		1	Q		1	T		1	Q
2	D		2	Q		2	Q		2	S		2	S		2	T		2	S		2	D		2	S
3	S		3	Q		3	Q		3	T		3	S		3	D		3	Q		3	S		3	S
4	T		4	S		4	S		4	S		4	S		4	Q		4	D		4	T		4	D
5	Q		5	S		5	S		5	T		5	Q		5	D		5	T		5	S		5	S
6	Q		6	D		6	D		6	Q		6	S		6	S		6	T		6	Q		6	T
7	S		7	S		7	S		7	Q		7	S		7	S		7	Q		7	S		7	S
8	S		8	T		8	T		8	T		8	D		8	Q		8	S		8	S		8	T
9	D		9	Q		9	Q		9	S		9	S		9	Q		9	T		9	S		9	S
10	S		10	Q		10	Q		10	D		10	T		10	S		10	D		10	Q		10	S
11	T		11	S		11	S		11	S		11	Q		11	S		11	Q		11	D		11	T
12	Q		12	S		12	S		12	T		12	Q		12	D		12	T		12	S		12	S
13	Q		13	D		13	D		13	Q		13	S		13	S		13	Q		13	T		13	T
14	S		14	S		14	S		14	Q		14	S		14	T		14	Q		14	D		14	Q
15	S		15	T		15	T		15	S		15	D		15	Q		15	S		15	D		15	Q
16	D		16	Q		16	Q		16	S		16	S		16	Q		16	T		16	S		16	S
17	S		17	Q		17	Q		17	D		17	T		17	S		17	D		17	Q		17	S
18	T		18	S		18	S		18	S		18	Q		18	S		18	Q		18	D		18	D
19	Q		19	S		19	S		19	T		19	Q		19	D		19	T		19	S		19	S
20	Q		20	D		20	D		20	Q		20	S		20	S		20	Q		20	T		20	T
21	S		21	S		21	S		21	Q		21	S		21	T		21	Q		21	D		21	Q
22	S		22	T		22	T		22	S		22	D		22	Q		22	S		22	S		22	Q
23	D		23	Q		23	Q		23	S		23	S		23	Q		23	T		23	S		23	S
24	S		24	Q		24	Q		24	D		24	T		24	S		24	Q		24	D		24	S
25	T		25	S		25	S		25	S		25	S		25	Q		25	S		25	D		25	D
26	Q		26	S		26	S		26	T		26	Q		26	D		26	T		26	S		26	S
27	Q		27	D		27	D		27	Q		27	S		27	S		27	T		27	Q		27	T
28	S		28	S		28	S		28	Q		28	S		28	T		28	Q		28	D		28	Q
29	S					29	T		29	S		29	D		29	Q		29	S		29	Q		29	Q
30	D					30	Q		30	S		30	S		30	Q		30	S		30	D		30	S
31	S					31	Q		31	T		31	T		31	D		31	Q		31	S		31	S

Construa a sua história, cada dia um pouquinho. Não há nada mais motivador do que visualizar a nossa consistência e o nosso progresso.