

# Serei abençoado se obedecer à Palavra de Sabedoria.

Escreva objetivos nas formas, por exemplo "comer vegetais" no quadrado e "lavar as mãos antes das refeições" no círculo.

**Nutrição**

**Exercício**

**Cuidados  
Pessoais**

**Hora de dormir**

**S**

**T**

**Q**

**Q**

**S**

**S**

**D**

