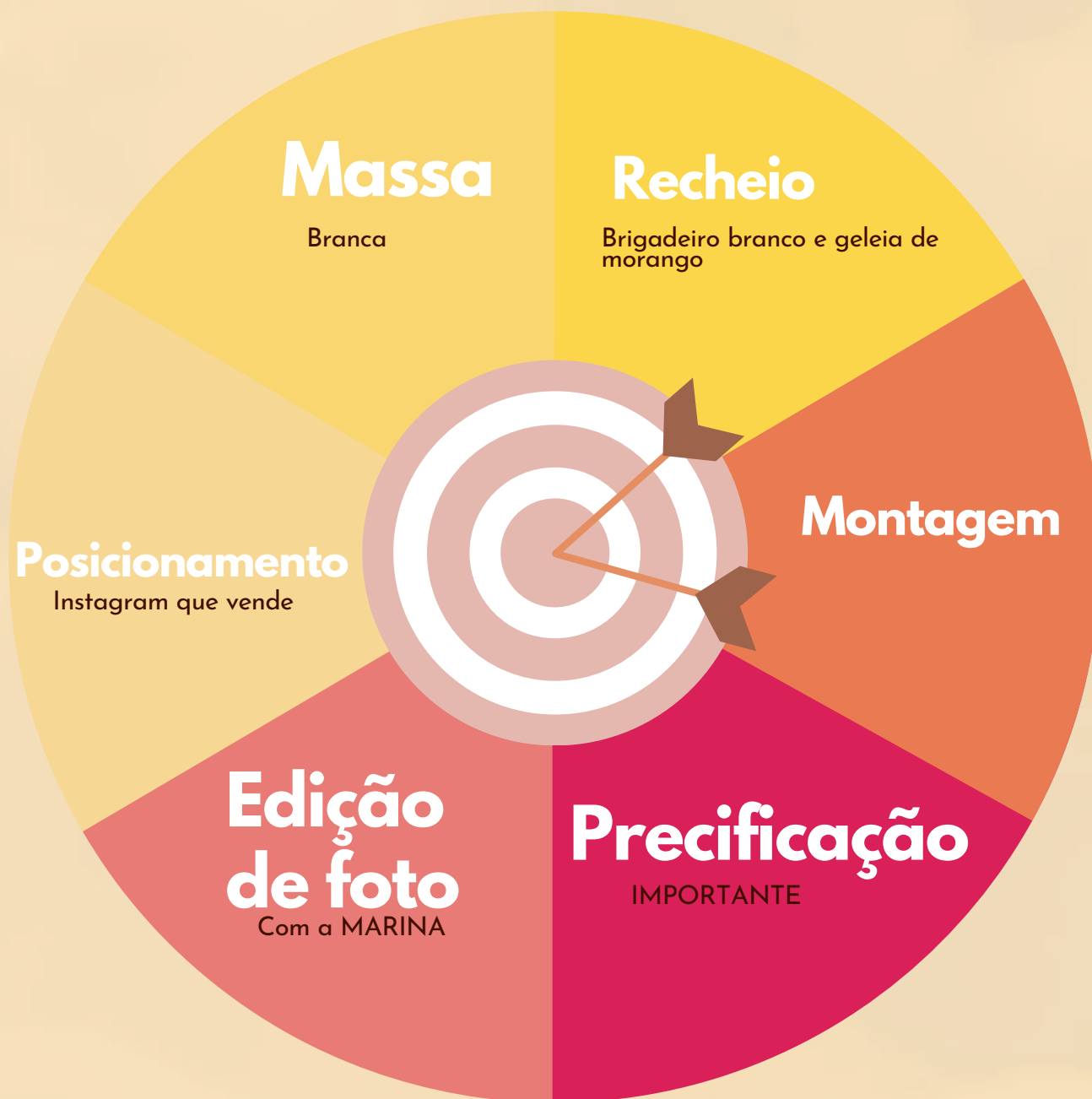




DESAFIO MIL REAIS

DOMINGO: ESTUDOS

Começar os Estudos



ANOTE SEU EMPENHO

Desafio do domingo

**Dúvidas que ficou
do estudo**

O que eu aprendi

**Como posso melhorar
os estudos**

O que faltou a estudar

**De 0 a 10 qual nota para
o seu estudo**

**Anotações para estudar
depois**

**FAÇA SUA
LISTA DE COMPRAS**

FINALIZAÇÃO

**VEJA UM EXEMPLO
DE LISTA DE COMPRAS**



☐	FMorango 1 cx
☐	Mini Oreo 2 pct
☐	Torta de limão 1 pt
☐	
☐	
☐	

ORGANIZE AS FINANÇAS

Começar a organizar as finanças



1ª SEMANA:

QUANTO GASTEI

ECONOMIZEI COM:

METAS DE VENDA:



ANOTAÇÕES:



ENTRADAS

\$

CARTÃO DE CRÉDITO

\$

GASTEI

\$

SOBROU

\$

FALTOU

\$



**GASTOS POR
CATEGORIA:**



**ORGANIZE
SUA SEMANA**

Semana Organizada

Mês: _____

Data: _____

- Segunda-feira: _____

- Terça-feira: _____

- Quarta-feira: _____

- **Quinta-feira:**

- **Sexta-feira:** _____

- **Sábado:**

- **Domingo:** _____

Importante

This image shows a single sheet of cream-colored paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and a small dark smudge near the bottom center.

Semana

**VEJA UM EXEMPLO
DE ORGANIZAÇÃO**

Semana Organizada

Mês: _____

Data: _____

- **Segunda-feira:** _____

Produção, precificação, foto, organização,

edição e começar o marketing

- **Terça-feira:** _____

Venda, postar em todos os canais e abrir o ifood

- **Quarta-feira:** _____

Venda, postar em todos os canais e abrir o ifood

- **Quinta-feira:** _____

Venda, postar em todos os canais e abrir o ifood

- **Sexta-feira:** _____

Produção, repôr estoque, vender, postar e abrir o

ifood

- **Sábado:** _____

Venda, postar em todos os canais e abrir o ifood

- **Domingo:** _____

Venda, postar em todos os canais e abrir

Importante

**ORGANIZE
O SEU DIA**

Organização do seu dia

jan fev mar abr mai jun
jul ago set out nov dez

S-T-Q-Q-S-S-D

06:00

06:30

07:00

07:30

08:00

08:30

09:00

09:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

DATA: _____

Inegociável

● ☐ _____

● ☐ _____

● ☐ _____

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

Água



MOOD



Dia

**VEJA UM EXEMPLO
DE ORGANIZAÇÃO**

Organização do seu dia

jan fev mar abr mai jun
jul ago set out nov dez

S-T-Q-Q-S-S-D

06:00 Acordar e arrumar a cama

06:30 Devocional e tomar café

07:00 caminhar

07:30

08:00 Tomar um banho e se arrumar

08:30 Produção

09:00

09:30 Primeira postagem story, facebook, feed.

10:00

10:30 Agilizar o almoço prático

11:00

11:30 Começar o atendimento via whatsapp

12:00 Almoçar

12:30

13:00 Abrir o ifood e postar no feed

13:30 Postar novamente nas redes sociais

14:00

14:30 Postar um reels e mais storys

15:00

15:30

16:00 Tomar café da tarde e aproveitar e ler

DATA: _____

Inegociável

● ☐ _____

● ☐ _____

● ☐ _____

16:30

17:00 Postar mais uma vez no facebook

17:30

18:00

18:30 Começar organizar a janta e 1 máquina de lavar.

19:00

19:30 Postar mais uma vez no facebook e no feed do ifood

20:00

20:30 Jantar

21:00

21:30 Storys mostrando o sucesso do dia

22:00 Fechar o expediente e limpar tudo

22:30 Deitar e dormir

23:00

Água



MOOD



Folha de ponto do seu trabalho

DATA: _____

jan fev mar abr mai jun
jul ago set out nov dez

S-T-Q-Q-S-S-D

Folha de ponto	horario Início	horário de término
Início do expediente		
Marketing		
Atentimento		
tarefas de casa		
Fim do expediente		

REFEIÇÃO	ANOTE SEU CARDÁPIO	HORÁRIO
Café da manhã		
Lanche da manhã		
Almoço		
Lanche da tarde		
Jantar		
Ceia		

Organização

das encomendas

Pedido:

Cliente:

Telefone:

Endereço:

..... Data:.....

Produto	QTD	Valor

Pagamento: ☐ Pix ☐ Cartão ☐ Dinheiro

Total:

Obrigada pela preferência!

DESAFIO EXTRA:
30 DIAS DE ALTA
PERFORMANCE

