

Meu Winter Arc de caminhada

Uma pequena meta. Uma semana que cabe na sua vida.

Início da semana: _____

Minha meta de caminhada

Minha semana de caminhada

Dia	Passos ou minutos	Caminhada / notas
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		

O que ajudou? O que pode mudar na próxima semana?

Um dia perdido não apaga seu progresso. Ajuste o plano quando precisar.



Dê mais diversão ao movimento

Registre sua atividade e faça seu Motmot crescer com o Motion.

motion-app.com/download



Leia para baixar Motion