



PLANNER

2023

GIZELE MONTEIRO

GIZELE MONTEIRO



pronta pra engravidar



gravidez sem diástase



mães sem diástase

PLANNER

2023

2023

GIZELE MONTEIRO

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

01.JAN Confraternização Universal

21.FEV Carnaval

22.FEV Quarta-feira de Cinzas

08.MAR Dia da mulher

07.ABR Sexta-feira Santa

09.ABR Páscoa

21.ABR Tiradentes

01.MAI Dia do Trabalho

14.MAI Dia das Mães

08.JUN Corpus Christi

12.JUN Dia do Namorados

13.AGO Dia dos Pais

15.AGO Dia da Gestante

07.SET Independência

12.OUT Nossa Senhora Aparecida

02.NOV Finados

15.NOV Proclamação da República

24.DEZ Véspera de Natal

25.DEZ Natal

Janeiro

Mas os que esperam no Senhor renovarão as forças, subirão com asas como águias; correrão, e não se cansarão; caminharão, e não se fatigarão.” Isaías 40:31



IMPORTANTES:

PRIORIDADES:

Gizele Monteiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1 Confraternização Universal	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



DICA PARA SAÚDE

A respiração é um excelente exercício para acalmar e controlar a ansiedade.

"Mas, buscai primeiro o Reino de Deus, e sua justiça , e todas essas coisas vos serão acrescentadas." Mateus 6:36.

Fevereiro



IMPORTANTES:

PRIORIDADES:

Gizele Monteiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Carnaval	22 Quarta-feira de cinzas	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



DICA PARA
SAÚDE

Praticar a Gratidão Diariamente pode te ajudar a diminuir o estresse.

"Os conselhos são importantes para quem quiser fazer planos, e quem sai à guerra precisa de orientação." Provérbios 20:18

Maio



IMPORTANTES:

Blank lined area for writing important notes.

PRIORIDADES:

Blank box for writing priorities, with the name 'Gizele Monteiro' faintly visible in the background.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
30	1 Dia do Trabalho	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 Dia das mães	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



DICA PARA SAÚDE

Tire alguns minutos para conversar sobre "coisas boas" com uma amiga. Tome um chá ou café com ela, mesmo que seja virtual.

Junho

Resolveu Daniel, firmemente, não contaminar-se com as finas iguarias do rei, nem com o vinho que ele bebia; então, pediu ao chefe dos eunucos que lhe permitisse não contaminar-se.” Daniel 8:1



IMPORTANTES:

PRIORIDADES:

Gizele Monteiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8 Corpus Christi	9	10
11	12 Dia do Namorados	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8



DICA PARA SAÚDE

Uma alimentação saudável ajuda a proteger seu corpo de doenças, reforça sua imunidade e ainda deixa pele, cabelos, unhas mais fortes e brilhantes.

"A resposta calma desvia a fúria, mas a palavra ríspida desperta a ira." Provérbios 15:1

Setembro



IMPORTANTES:

Handwritten notes area for important events, currently blank.

PRIORIDADES:

Handwritten notes area for priorities, containing the text "Gizele Monteiro".

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7 Independência	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7



DICA PARA SAÚDE

Viver irritada altera a saúde do corpo e te deixa mais propensa a doenças. Busque atividades que quebrem esse ciclo para mudar seu humor. Exercícios liberam hormônios do bem-estar e alegria.

"A língua tem poder sobre a vida e sobre a morte; os que gostam de usá-la comerão do seu fruto." Provérbios 21:21

Outubro



IMPORTANTES:

PRIORIDADES:

Gizele Monteiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 Nossa Senhora Aparecida	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



DICA PARA SAÚDE

Declarar coisas boas é o caminho para alcançar os resultados que busca. Evite dizer algo que você não quer, treine ser positiva e analisar o que fala.

"Onde não há revelação divina, o povo se desvia;
mas como é feliz quem obedece à lei!"
Provérbios 29:18

Novembro



IMPORTANTES:

Handwritten notes area with horizontal lines.

PRIORIDADES:

Handwritten notes area with a grey background and orange border. Text: GIZELE MONTEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
29	30	31	1	2 Finados	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 Proclamação da República	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9



DICA PARA SAÚDE

Obedeça o método! Siga as orientações que precisa fazer e mantenha-se sempre acreditando no poder de restauração que seu corpo tem.

"O coração alegre aformoseia o rosto, mas pela dor do coração o espírito se abate." Provérbios 15:13

Dezembro



IMPORTANTES:

Handwritten notes area with horizontal lines.

PRIORIDADES:

Handwritten notes area with a grey background and orange border. Text: GIZELE MONTEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 Natal	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



DICA PARA SAÚDE

Como vencer a tristeza e os dias de abatimento? Pratique o autocuidado, respire e crie um momento de relaxamento. Faça atividades que de trazem alegria.

Espaço Quadro de Sonhos

PLANEJE SEUS SONHOS



VIAGEM



FAMÍLIA



DEUS | VIDA
ESPIRITUAL



BARRIGA LINDA
E EM FORMA



SAÚDE E
ALIMENTAÇÃO



VIAGEM COM
A FAMÍLIA



VIDA
PROFISSIONAL