

Semana da Inês — Outubro 2026

Foco, equilíbrio e prioridades claras todos os dias

5 A 11 DE OUTUBRO DE 2026

Concelho: Peniche

SEGUNDA-FEIRA

05 Out

* FERIADO: Implantação da República

- ☒ Feriado Nacional (Implantação da República)
- ☐ Passeio matinal no Baleal em família
- ☐ Organizar objetivos e refeições da semana
- ☐

TERÇA-FEIRA

06 Out

- ☒ 09h30 Reunião de alinhamento com equipa
- ☐ Rever provas de impressão dos convites
- ☐ 18h00 Aula de Pilates Clínico
- ☐
- ☐

QUARTA-FEIRA

07 Out

- ☒ Finalizar maquete do catálogo de Outono
- ☐ Enviar orçamento ao cliente de Óbidos
- ☐ Comprar legumes frescos no mercado
- ☐
- ☐

QUINTA-FEIRA

08 Out

- ☒ 10h00 Videochamada com fornecedor de papel
- ☐ Atualizar quadro de encomendas da semana
- ☐ Jantar tranquilo cá em casa
- ☐
- ☐

SEXTA-FEIRA

09 Out

- ☒ Fecho das entregas da semana até às 16h00
- ☐ Limpeza da caixa de entrada e arquivo
- ☐ 20h00 Jantar de aniversário da Mariana
- ☐
- ☐

SÁBADO

10 Out

- ☒ Manhã de mercado e compras da semana
- ☐ Tarde livre de leitura e descanso
- ☐ Cinema ou série em família
- ☐
- ☐

DOMINGO

11 Out

- ☒ Pequeno-almoço tardio de Domingo
- ☐ Preparar base das refeições (meal prep)
- ☐ Rever agenda da próxima semana
- ☐
- ☐

* TOP 3 PRIORIDADES & FOCO DA SEMANA

- 1 Entregar proposta criativa do catálogo de Outono até quarta-feira
- 2 Preparar documentos fiscais e arquivo mensal do estúdio
- 3 Fazer 3 treinos de pilates/caminhada à beira-mar e ler 40 páginas

RASTREADOR DE HÁBITOS DA SEMANA

S T Q Q S S D

Beber 2L de água



Caminhada / Exercício 30 min



Leitura 20 min antes de dormir



Planear o dia seguinte



Zero ecrãs após as 22h30



HIDRATAÇÃO DIÁRIA (8 COPOS / 2L POR DIA)



NOTAS, GRATIDÃO & BALANÇO DA SEMANA

Gratidão da semana: Tempo de qualidade em família no feriado e projeto de Outono concluído...

Orçamento Semanal: Supermercado 85 € | Combustível 40 € | Lazer & Jantar 35 € ...