

DOCUMENTO PESSOAL · MATHEUS FILIPE

# Quadro de controle.

Tracker mensal de hábitos · maio 2026 · 31 dias · 12 hábitos diários · métricas semanais · espaço pra anotação. Imprime e cola na geladeira ou no espelho do banheiro. Marca todo dia. Vê o progresso real, não a sensação.

31 DIAS

12 HÁBITOS

5 MÉTRICAS

IMPRIMA E MARQUE

MANUAL · 5 MIN DE LEITURA

# Como usar este quadro.

3 PASSOS · 5 MINUTOS POR DIA

- **Manhã (1 min):** olha o quadro do dia · vê quais hábitos vai marcar
- **Durante o dia:** marca cada hábito assim que cumpre · não espera o final do dia
- **Noite (3 min):** revisa o dia · escreve em 1 linha o que foi bom e o que falhou

3 REGRAS PRA NÃO DESISTIR

- **1 · Marcou ≠ perfeito.** Marcou se cumpriu o mínimo · não precisa ser exemplar
- **2 · Pulou um dia? Tudo bem.** O que mata é pular 2 dias seguidos · isso vira padrão
- **3 · 80% > 100%.** 25 dias do mês marcados é vitória · não é falha por não bater 31

OS 12 HÁBITOS DIÁRIOS


- 1 Sol matinal · 10-15 min ao acordar
- 2 Água · ~2,8 L distribuídos no dia
- 3 Café da manhã com proteína
- 4 5 refeições no plano (não pular)
- 5 Almoço com folha verde + proteína
- 6 Sem açúcar adicionado · sem refri
- 7 Sem fritura · sem ultraprocessado
- 8 Caminhada · 25-45 min
- 9 Mobilidade · 5 min
- 10 Suplemento (D3 + Mg + ômega-3)
- 11 Celular fora da cama 21:30+
- 12 Sono · ≥7h


CAPÍTULO I


# Maio · 31 dias.

Cada quadradinho é um dia. Os 5 pontinhos cinzas viram azuis quando você cumpre os 5 hábitos prioritários (sol · água · refeições · caminhada · sono).

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
			01 .....	02 .....	03 .....	04 .....
05 .....	06 .....	07 .....	08 .....	09 .....	10 .....	11 .....
12 .....	13 .....	14 .....	15 .....	16 .....	17 .....	18 .....
19 .....	20 .....	21 .....	22 .....	23 .....	24 .....	25 .....
26 .....	27 .....	28 .....	29 .....	30 .....	31 .....	

 SOL MATINAL  
10+ min ao acordar = 1 ponto azul

 CAMINHADA  
Mínimo 25 min planejado cumprido

 SONO ≥ 7H  
Deitar antes das 23:00 + dormir 7h

CAPÍTULO II

# 12 hábitos · 01-15 maio.

HÁBITO	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Sol matinal 10-15min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Água 2,8L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café com proteína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 refeições no plano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço folha + proteína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem açúcar adicionado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem fritura/ultraproc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminhada 25-45min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mobilidade 5min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suplemento D3+Mg+ω-3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem celular após 21:30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono ≥7h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Como contar:** ao final da quinzena, soma cada linha · alvo ≥80% (12+ marcações em 15 dias) · <60% = ajustar o hábito ou cortar.

CAPÍTULO II · CONT.

# 12 hábitos · 16-31 maio.

HÁBITO	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sol matinal 10-15min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Água 2,8L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café com proteína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 refeições no plano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço folha + proteína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem açúcar adicionado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem fritura/ultraproc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminhada 25-45min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mobilidade 5min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suplemento D3+Mg+ω-3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem celular após 21:30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono ≥7h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auto-avaliação:** ao fechar o mês, soma todas as marcações · 12 hábitos × 31 dias = 372 possíveis · 300+ = excelente · 250-299 = bom · 200-249 = ok · <200 = revisar plano.

## CAPÍTULO III

# Métricas · 5 medidas semanais.

Domingo manhã · jejum · sempre mesma hora · escreva os números nas caixas.

MÉTRICA	SEM 1 · 03/05	SEM 2 · 10/05	SEM 3 · 17/05	SEM 4 · 24/05	SEM 5 · 31/05
<b>Peso (kg)</b>	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Cintura (cm)</b>	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Quadril (cm)</b>	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Coxa (cm)</b>	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Passos média/dia</b>	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Energia (1-10)</b>	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Sono médio (h)</b>	_____	_____	_____	_____	_____
<b>% adesão hábitos</b>	_____	_____	_____	_____	_____

ⓘ **Atenção:** peso oscila 1-2 kg em mulher por retenção, ciclo, sal. **Tendência de 2-3 semanas é o que conta.** Cintura cai antes do peso · foto cai antes da cintura · energia muda antes da foto.

CAPÍTULO IV

# Reflexão semanal.

Domingo à noite · 5 minutos · escreva no espaço o que funcionou e o que falhou. Sem julgamento. É dado pra ajustar a próxima semana.

SEMANA 1 · 01-04 MAIO

3 wins desta semana · 2 pontos a melhorar · 1 prioridade pra próxima sem

SEMANA 2 · 05-11 MAIO

3 wins desta semana · 2 pontos a melhorar · 1 prioridade pra próxima sem

SEMANA 3 · 12-18 MAIO

3 wins desta semana · 2 pontos a melhorar · 1 prioridade pra próxima sem

SEMANA 4 · 19-25 MAIO

3 wins desta semana · 2 pontos a melhorar · 1 prioridade pra próxima sem

FECHAMENTO DO MÊS · 31 MAIO

Resumo do mês inteiro · maior aprendizado · 1 hábito que vai persistir em junho · meta concreta pra junho

FECHAMENTO · 31 DE MAIO

# 31 dias depois.

## O QUE MEDIR NO DIA 31

- Peso final · vs início
- Cintura · quadril · coxa final
- % adesão geral (marcações totais ÷ 372)
- Foto frente/lado/costas · comparar com a do dia 1
- Energia média do mês
- Sono médio do mês
- 3 hábitos com maior adesão
- 3 hábitos com menor adesão

## 3 PERGUNTAS PRA RESPONDER

- 1 · O que funcionou em maio que vou manter em junho?
- 2 · O que não funcionou que vou ajustar (não cortar) em junho?
- 3 · Qual prova física desse mês me diz que estou no caminho certo?

## SINAL DE PROGRESSO REAL

- Roupas do guarda-roupa servindo melhor
- Subir escada sem ofegar
- Acordar mais disposta
- Pele e cabelo melhores
- Menos inchaço pós-refeição
- Ciclo mais regular · cólica menor
- Foto de mês mostra antes da balança

*"Tu não tá começando do zero · tu tá começando da experiência. Junho é a continuação. Cada hábito marcado é uma evidência física de que você é capaz."*

[PRÓXIMO QUADRO · JUNHO 2026](#)[FOTO FRENTE/LADO · 31/05](#)[PESAR · 31/05 MANHÃ](#)