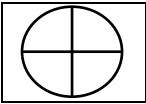


Técnica Pomodoro: A cada 30 min de estudos tire 5 min de descanso. Ou 50min, descanse 10min. Desenhe o círculo numa folha de papel antes de estudar e pinte a cada 30 min estudado. Isso é concentração e foco.



Escreva em **VERMELHO** -matérias com maior peso e importância



CICLO DE ESTUDOS NO MÊS:									
	HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	h na semana
		Revisão 24h							
MANHÃ	:								
	:								
TARDE	:								
	:								
NOITE	:								
	:								
	HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	h na semana
		Revisão 24h							
MANHÃ	:								
	:								
TARDE	:								
	:								
NOITE	:								
	:								
	HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	h na semana
		Revisão 24h							
MANHÃ	:								
	:								
TARDE	:								
	:								
NOITE	:								
	:								
	HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	h na semana
		Revisão 24h							
MANHÃ	:								
	:								
TARDE	:								
	:								
NOITE	:								
	:								
	HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	h na semana
		Revisão 24h							
MANHÃ	:								
	:								
TARDE	:								
	:								
NOITE	:								
	:								