



Sono e Hidratação

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **controle-de-hidratacao-e-sono.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, defina sua meta de água (ml) e de horas de sono.
2. Em Registros, anote todo dia: hora que dormiu, hora que acordou, qualidade, água e humor.
3. Se tomou café ou treinou, registre também para enxergar padrões.
4. No Painel, escolha o mês e veja médias, noites curtas e dias sem meta de água.
5. Olhe o gráfico por dia da semana e ajuste a rotina onde dorme menos.

O que tem em cada aba

Painel	Médias do mês, metas, noites curtas e padrões por dia da semana.
Registros	Um dia por linha.
Configurações	Metas de água e sono.

O que você ganha

- Horas de sono calculadas a partir dos horários que você anota
- Média de sono e de água no mês, com metas
- Noites curtas e dias de pouca água destacados em vermelho
- Padrão por dia da semana: quando você dorme menos
- Relação entre sono e humor nos gráficos

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.