

META DE LA SEMANA



HÁBITOS

DIARIAMENTE

Actividad Física

MI SEMANA

L	M	M	J	V	S	D
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

AGUA

● ● ● ● ● ● ● ●

MEDITACIÓN

● ● ● ● ●

ESTOY ORGULLOSA DE

¿QUÉ DEBO MEJORAR?

RECOMPENSA

Planner de Bienestar