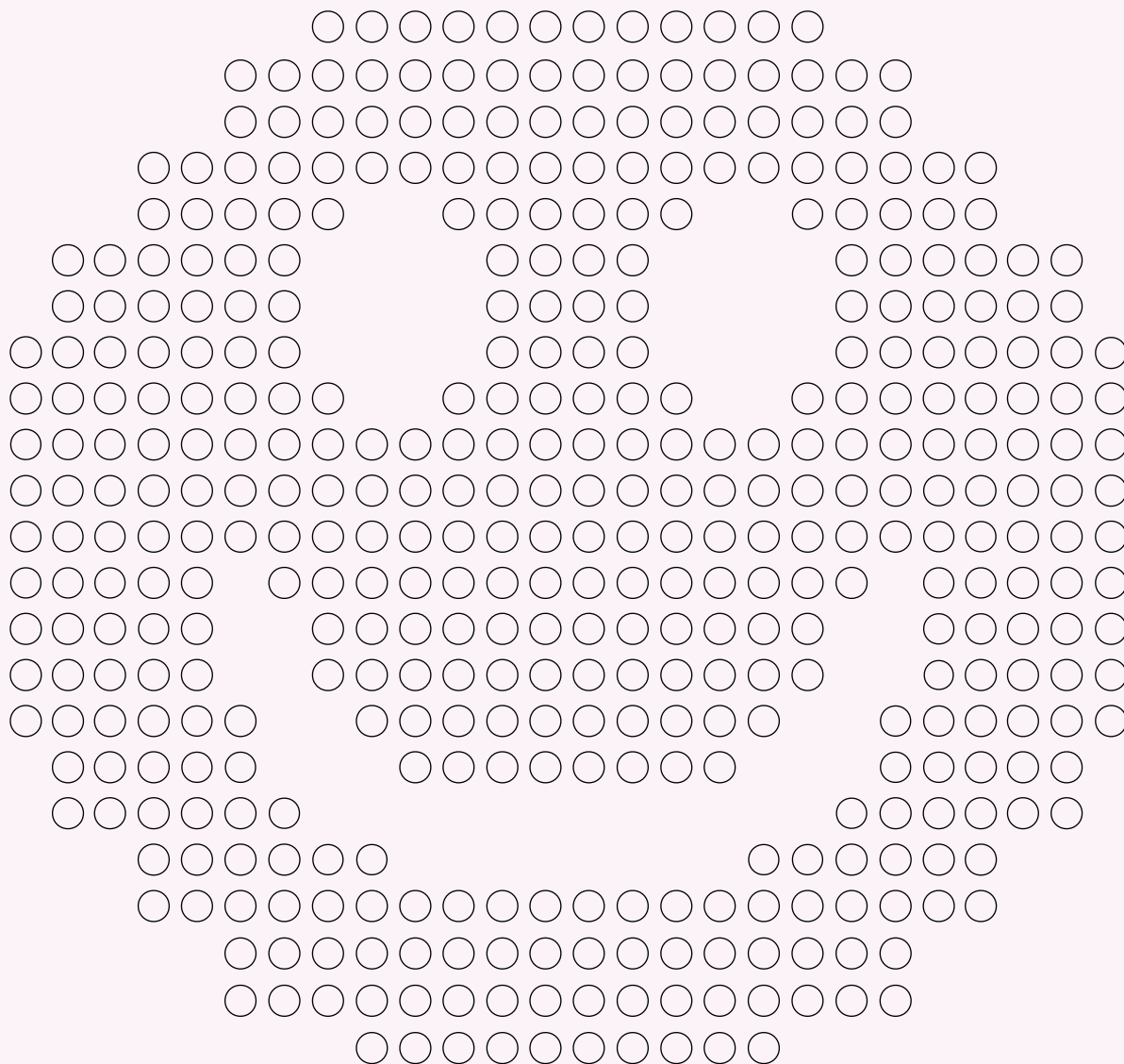


Anual mood tracker

Todas las emociones son poderosas. Incluso, las que tienen mala reputación están ahí por la más noble razón... Identificarlas, nombrarlas y rastrearlas, te permitirá escuchar lo que tienen para contarte!!



😊 AMOR

😱 SORPRESA

😨 MIEDO

😊 ALEGRÍA

😡 IRA

😞 DESAGRADO

😞 TRISTEZA

Weekly meal plan

LUNES	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
MARTES	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
MIÉRCOLES	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
JUEVES	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
VIERNES	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
SÁBADO	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
DOMINGO	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA

Let's eat and be happy!

Shopping list

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



FRUTAS



VEGETALES



PROTEÍNAS



SNACKS



CONGELADOS



PASTA Y GRANOS



ENLATADOS

Weekly water tracker

META:

SEMANA:

LUNES:



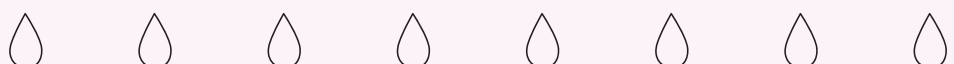
MARTES:



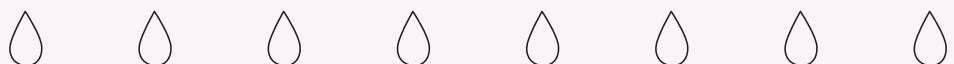
MIÉRCOLES:



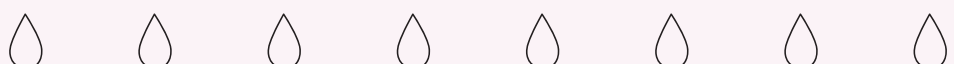
JUEVES:



VIERNES:




SÁBADO:



DOMINGO:



NOTAS

 DATO!
CADA GOTA REPRESENTA
UN VASO DE AGUA.



weekly Sleep Log

Dormir bien es tan importante como ejercitarse y comer sano.
con el desanso adecuado veras como tu estado de animo
y tu energia se elevan

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

SEMANA:

¿Cuántas horas dormiste hoy?

LUNES:

3H	4H	5H	6H	7H	8H	9H	+
----	----	----	----	----	----	----	---

MARTES:

3H	4H	5H	6H	7H	8H	9H	+
----	----	----	----	----	----	----	---

MIÉRCOLES:

3H	4H	5H	6H	7H	8H	9H	+
----	----	----	----	----	----	----	---

JUEVES:

3H	4H	5H	6H	7H	8H	9H	+
----	----	----	----	----	----	----	---

VIERNES:

3H	4H	5H	6H	7H	8H	9H	+
----	----	----	----	----	----	----	---

SÁBADO:

3H	4H	5H	6H	7H	8H	9H	+
----	----	----	----	----	----	----	---

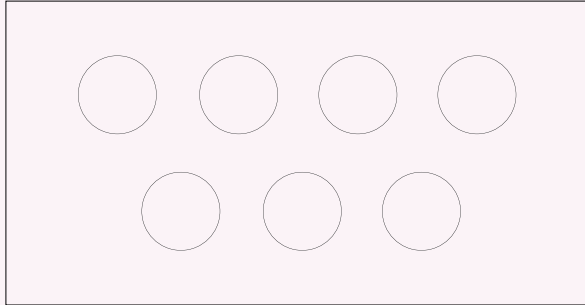
DOMINGO:

3H	4H	5H	6H	7H	8H	9H	+
----	----	----	----	----	----	----	---

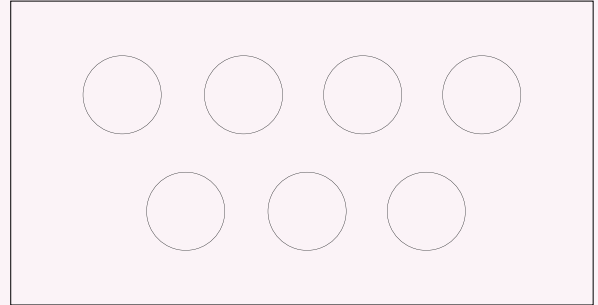
Psst! te recomendamos dormir al menos
ocho horas para mantenerte saludable

Planea tu mes

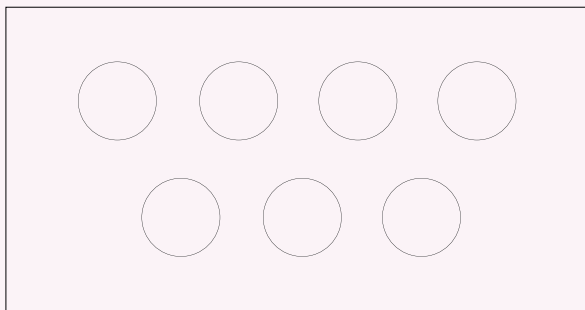
SEMANA 1



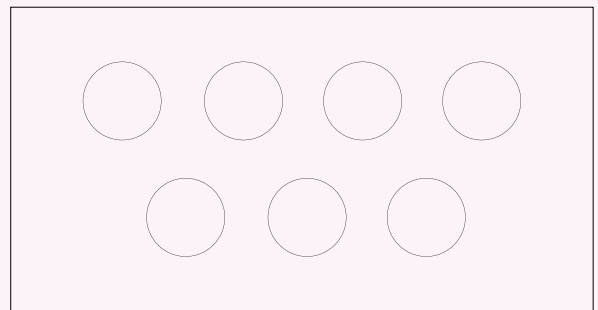
SEMANA 2



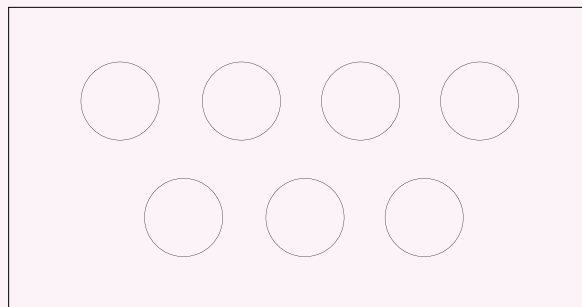
SEMANA 3



SEMANA 4

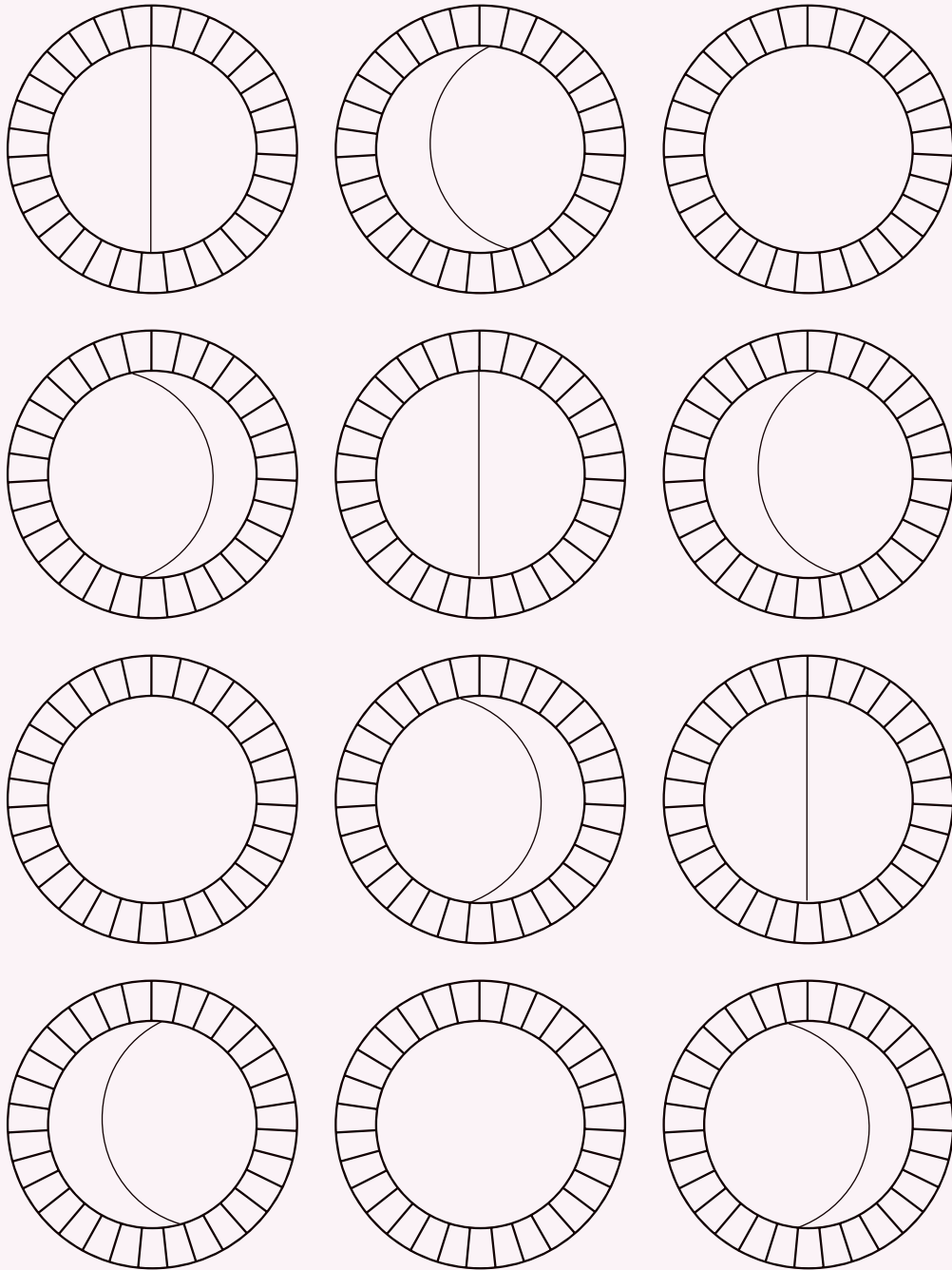


SEMANA 5



Hola a tus lunas rastreo anual

Vive tu ciclo menstrual de una forma más conciente



cantidad



ovulacion



anticonseptivo



actividad sexual

Annual Activity tracker

Crea una rutina de movimiento acorde a tu estilo de vida y eso que te haga sentir bien, sea un deporte, baile, yoga o una caminata

workout

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

routine

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

GOALS

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

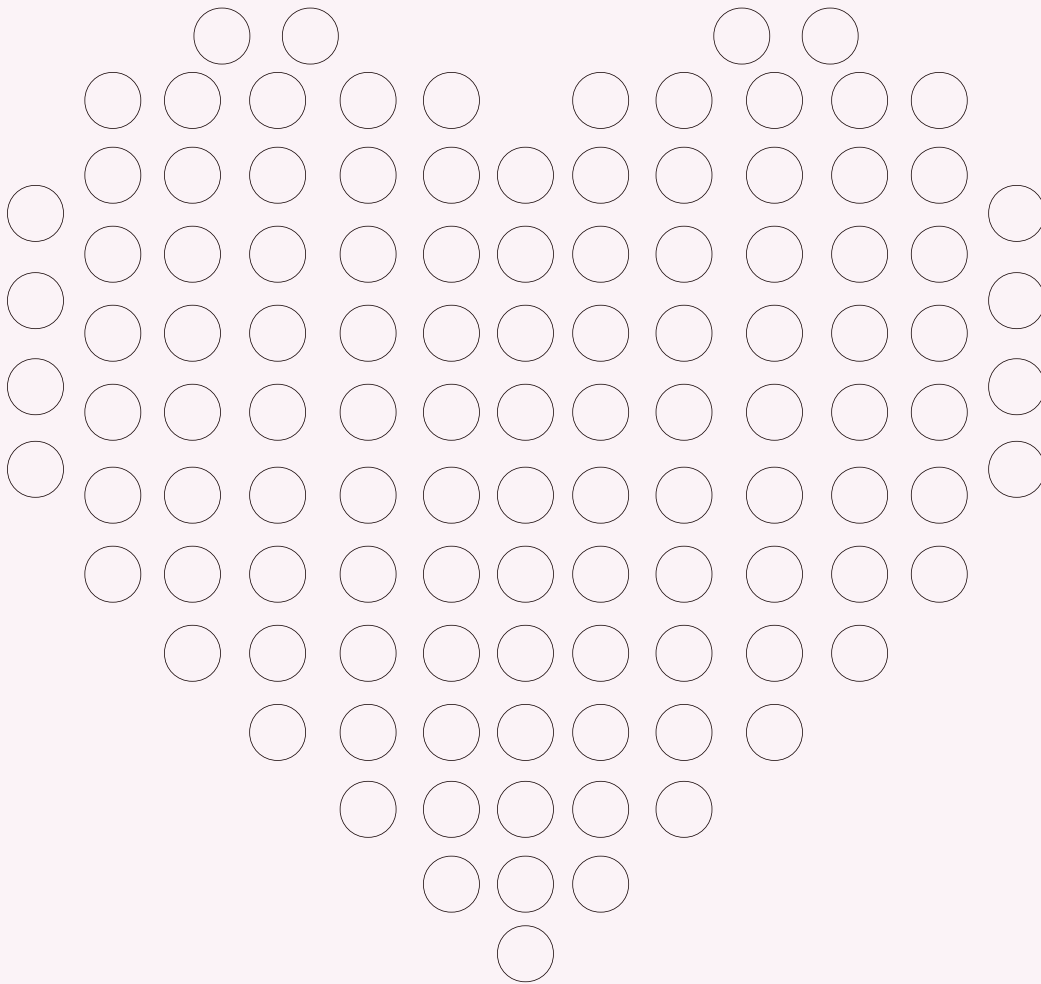
Psst! Complementa tu rutina de movimiento, con una alimentación balanceada, una buena higiene del sueño y tomando mucha agua

Días de felicidad

No todo en la vida es trabajo duro y propósitos por cumplir;
La vida también es eso, pequeños momentos que nos hacen sentir
felicidad. Este tracker está creado especialmente para que puedas darle
seguimiento a esos momentos que te alegran el corazón a tus pequeñas
recompensas después de tanto trabajar.

Disfrútalo.

MI ACTIVIDAD FELIZ ES:



Psst! Se vale hacerlo solo o acompañado