Diario de Bienestar

,				
Semana _			planea	lor semanal
Objetivos			Ienú del día	

Semana	_	pu		M	en s	rm	AN	W	
Objetivos esta semana me proponzo	Menú del d		1 come	r rico v	vo vu	esito w	n resta	turante	
	- •			C					
	-0:-			C					
	- 1								
			C						
				C					
			C						
				C					
Tiempo para mí esta semana me mimo así:		Do me)y g enfoio	rac:	ias ne ten	POI Joyno	•• •enlog	zue falta	
	Martis								
	Miérioles								
	Jueves								
	Viennes								
	Sábado Domingo								
	D	Don	moto						
Conexión no olvidar llamar o escribirle a:	Bienestar iporqu	re siemp	re mje v	uido, in	rduso	-más ev	v mare	ntena!	
		L	М	Mi	J	V	S	D	
	Hice la cama								
	Bebí el agua recomendada				5				
	Hive ejercicio								

, 0	•						
	L	М	Mi	J			
 Hice la cama							
Bebí el agua recomendada	The second						
Hice ejercicio		1					
Dormí lo suficiente			2	k			
 No hice nada y lo disfrute							

Descargable de www.saludmediterranea.com