Agenda de hábitos

Seguimiento y control semanal para tus nuevos hábitos

Medicarte

Alimentación

Desayuno

L
M
Mi
J
V
S
D

Almuerzo

L
M
Mi
J
V
S
D

Cena

L
M
Mi
J
V
S
D

Prioridades

Reuniones

Por hacer

Cuántos vasos de agua tomaste durante el día

L M Mi J V S D

Limpieza de tu hogar

Divide tu casa por zonas y dedícale un día a cada una para mantener el orden sin estrés.

L
M
Mi
J
V
S
D

Próximos chequeos médicos

Afirmación de la semana

Este espacio es tuyo, diseñado para que declares con intención todo aquello que deseas cumplir.

Reflexiona sobre la semana

¿Qué te motivó a mantener tus hábitos en la semana?

¿Qué áreas aún necesitan tu enfoque para cumplir tus metas?