

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Meditación
Matinal

Ok

Yoga
Matinal



Agua

Ok

Agua+Limón

Ok

Batido o Fruta

Batido
"Divino Color"

Desayuno

Avena con
Leche vegetal

A media
mañana

Sólo agua, no
tenía hambre

Agua antes
de comer

Ok

Comida
Mediodía

Pimientos al
horno

A media tarde

Un té verde
con nueces

Clase Pilates

Me toca
mañana

Clase
Cardio/Fit



Yoga
Nocturno

Ok

Rituales de
Felicidad

Leer un libro

Ejercicios de
Respiración

En e trabajo
hice una
pausa

Meditación
Nocturna

Ok

Relajación



Anotaciones Personales....

Hoy me he comprometido conmigo mismo para seguir, dentro de mis posibilidades, este programa COMIENZA TU VIDA SALUDABLE. Sé que habrán días que no podré hacer mis clases o mis batidos, pero me recordaré, que los cambios son poco a poco, pero CADA DÍA HARÉ ALGO POR MÍ. Si puedo, si puedo y siii PUEDO !!