

*Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo*

Meditación  
Matinal

Yoga  
Matinal

Agua

Agua+Limón

Batido o Fruta

Desayuno

A media  
mañana

Agua antes  
de comer

Comida  
Mediodía

A media tarde

Clase Pilates

Clase  
Cardio/Fit

Yoga  
Nocturno

Rituales de  
Felicidad

Ejercicios de  
Respiración

Meditación  
Nocturna

Relajación

*Anotaciones Personales....*