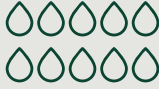

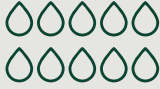

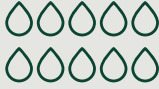
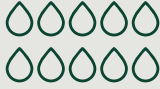










PLANIFICADOR SEMANAL DE HÁBITOS

NOMBRE:

FECHA:

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Hidratación							
Estado de ánimo							
Actividad física (Tipo y duración)							
Horas de sueño							
Porciones de fruta consumidas al día							
Funcionamiento intestinal (regular/irregular/ estreñimiento/diarrea)							