

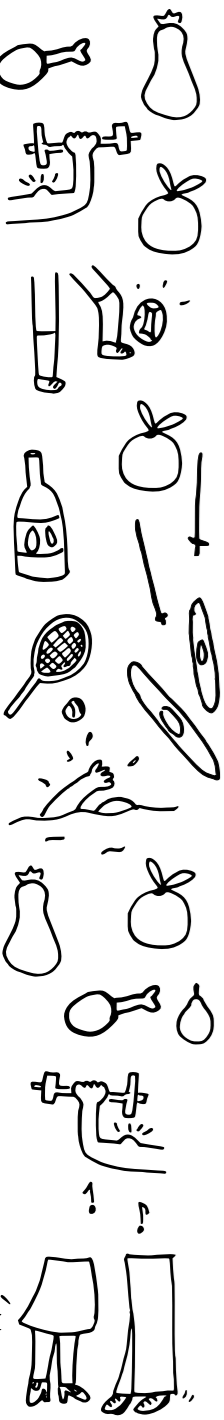
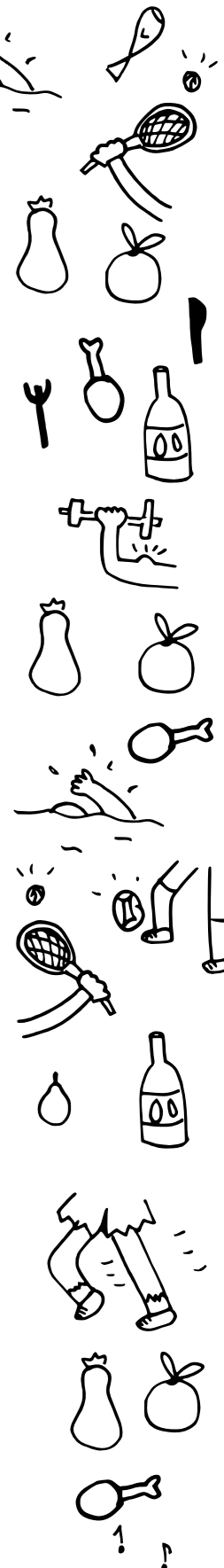


DIETA SANA Y EJERCICIO



ORGANIZA TU SEMANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado y Domingo
5 comidas al día	5 comidas al día	5 comidas al día	5 comidas al día	5 comidas al día	5 comidas al día
Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/>	Desayuno <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Almuerzo <input type="checkbox"/>	Almuerzo <input type="checkbox"/>	Almuerzo <input type="checkbox"/>	Almuerzo <input type="checkbox"/>	Almuerzo <input type="checkbox"/>	Almuerzo <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Comida <input type="checkbox"/>	Comida <input type="checkbox"/>	Comida <input type="checkbox"/>	Comida <input type="checkbox"/>	Comida <input type="checkbox"/>	Comida <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Merienda <input type="checkbox"/>	Merienda <input type="checkbox"/>	Merienda <input type="checkbox"/>	Merienda <input type="checkbox"/>	Merienda <input type="checkbox"/>	Merienda <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cena <input type="checkbox"/>	Cena <input type="checkbox"/>	Cena <input type="checkbox"/>	Cena <input type="checkbox"/>	Cena <input type="checkbox"/>	Cena <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ejercicio <input type="checkbox"/>	Ejercicio <input type="checkbox"/>	Ejercicio <input type="checkbox"/>	Ejercicio <input type="checkbox"/>	Ejercicio <input type="checkbox"/>	Ejercicio <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Reto: _____	Reto: _____	Reto: _____	Reto: _____	Reto: _____	Reto: _____
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo	Objetivo
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____



para seguir siendo un bombón, necesitas organización

