CONTROL DE HÁBITOS SEMANAL

META DE LA SEMANA: _____

HÁBITOS

HÁBITOS	L	M	M	J	V	S	D

ESTOY ORGULLOSO DE:

¿QUÉ DEBO MEJORAR?

RECOMPENSA

DIARIAMENTE

EJERCICIO

D

C

C

S

YOU WILL NEVER CHANGE YOUR LIFE UNTIL YOU CHANGE SOMETHING YOU DO DAILY.