

# CONTROL DE HÁBITOS SEMANAL

META DE LA SEMANA: \_\_\_\_\_

## HÁBITOS

	L	M	M	J	V	S	D
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							
_____							

ESTOY ORGULLOSA DE:

¿QUÉ DEBO MEJORAR?

RECOMPENSA

## DIARIAMENTE

EJERCICIO



D  
C  
C  
S

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