# Mi semana (tres cosas como mucho)



**Semana del ____ al ____**

**Mi energía esta semana**

**Si solo sale una cosa, que sea...**

| | | |
|---|---|---|
| **Lunes** | comí / bebí / me moví | pequeña victoria |
| **Martes** | comí / bebí / me moví | pequeña victoria |
| **Miércoles** | comí / bebí / me moví | pequeña victoria |
| **Jueves** | comí / bebí / me moví | pequeña victoria |
| **Viernes** | comí / bebí / me moví | pequeña victoria |
| **Sábado** | comí / bebí / me moví | pequeña victoria |
| **Domingo** | comí / bebí / me moví | pequeña victoria |

**No quiero olvidar (nada más se me ocurre)**

**Para mañana (se cierra aquí)**

**Rutina de la mañana**

**Rutina de la noche**

Contenido divulgativo. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario.