

ANOTA TUS HÁBITOS

¿QUÉ COMO?

¿CUÁNDO LO COMO?

SENSACIÓN



¿CUÁNDO LO COMO?

¿CUÁNDO LO COMO?

HORA	¿QUÉ COMO?	¿CUÁNDO?	¿CÓMO?	¿CON QUIÉN?	SENSACIÓN
----- -----					
----- -----					
----- -----					
----- -----					
----- -----					

HORARIO DE COMIDA SEMANAL

Clinica Formas - Psicología
Tlf. 636 50 12 40

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					
MEDIA MAÑANA					
COMIDA					
MERIENDA					
CENA					

¡COMPROMÉTETE CUMPLIENDO OBJETIVOS!

**PONTE UN OBJETIVO A LA
SEMANA Y VETE POCO A POCO
SUMANDO HÁBITOS**

SEMANA 1	
SEMANA 2	-----
SEMANA 3	-----
SEMANA 4	-----
SEMANA 5	-----
SEMANA 6	-----

*"La disciplina es hacer lo que debe hacerse,
incluso si no quieres hacerlo".*