

# ( A DIARIO )

## CUIDADOS PERSONALES

FECHA \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

S    M E T R T    E N    T    F    S  
      O

### LISTA DE VERIFICACIÓN

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> HAZ TU CAMA, TOMA TUS MEDICAMENTOS     | <input type="checkbox"/> TOMAR UN BAÑO LARGO          |
| <input type="checkbox"/> Y VITAMINAS, RUTINA DE CUIDADO DE LA   | <input type="checkbox"/>                              |
| <input type="checkbox"/> PIEL, COMIDAS SALUDABLES, SAL A        | <input type="checkbox"/> LLAMAR A UN AMIGO O FAMILIAR |
| <input type="checkbox"/> CAMINAR, LIMPIA LA CASA, LAVA LA ROPA, | <input type="checkbox"/> MEDITAR VER UNA PELÍCULA     |
| <input type="checkbox"/> ESCUCHA MÚSICA, TOMA UNA SIESTA,       | <input type="checkbox"/> ABRAZAR A UNA MASCOTA O A UN |
| <input type="checkbox"/> DESCANSA EN LAS REDES SOCIALES.        | <input type="checkbox"/> SER HUMANO PROBAR UN NUEVO   |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> RESTAURANTE TOMAR TIEMPO     |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> PARA LEER PROBAR UNA NUEVA   |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> RECETA SIN TELÉFONO 30       |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> MINUTOS ANTES DE ACOSTARSE   |

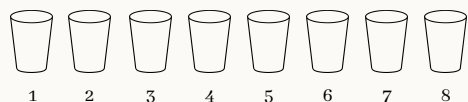
#### EJERCICIO

- |                                  |  |                               |
|----------------------------------|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> CARDIO  | <input type="checkbox"/> PESO            | <input type="checkbox"/> YOGA |
| <input type="checkbox"/> ESTIRAR | <input type="checkbox"/> DÍA DE DESCANSO | <input type="checkbox"/> OTRO |

#### HORAS DE SUEÑO ( HORAS )



#### BALANCE DE AGUA ( VASO )



COSAS QUE ME HACEN FELIZ HOY

#### ÁNIMO

