Diario

Fecha: _____

Mi meta para hoy es : _____

Cambios que observé en mi salud:

Ejercicio que hice hoy: _____
Duración: ☐15 min ☐30 min ☐45 min ☐60+ min

Hoy caminé _____ pasos.

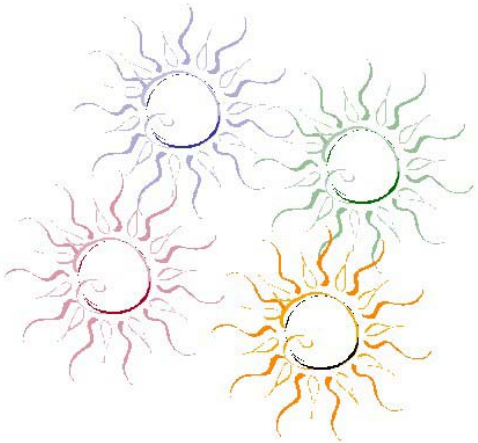
Nivel de ejerccio: ☐Ligero ☐Moderado ☐Intenso

Vitaminas: ☐Si ☐No

Medicamentos: ☐Si ☐No

Cosas que logré hoy:

Cosas que hice para mí:



¿Que comí hoy?
En la mañana: _____
_____
_____

Como me sentí: ☐Feliz ☐Descansado
☐Estresado ☐Calmado
☐Apurado ☐Deprimido
☐Otro _____

Medio Día: _____
_____
_____

Como me sentí: ☐Feliz ☐Descansado
☐Estresado ☐Calmado
☐Apurado ☐Deprimido
☐Otro _____

Tarde : _____
_____
_____

Como me sentí: ☐Feliz ☐Descansado
☐Estresado ☐Calmado
☐Apurado ☐Deprimido
☐Otro _____

Water: 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8☐

Fruits: 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ +☐

Vegetables: 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ +☐