HÁBITOS DIARIOS

HABITO NUEVO	L	M	MI	J	V	S	D
Me he limpiado los dientes al despertar	○	○	○	○	○	○	○
He tomado un vaso de agua tibia	○	○	○	○	○	○	○
Mlindsed + visón	○	○	○	○	○	○	○
Me veo, me gusto, me cuido, me abrazo	○	○	○	○	○	○	○
He masticado lento en mis comidas	○	○	○	○	○	○	○
He respirado antes de empezar a comer	○	○	○	○	○	○	○
He comido sin pantallas (tv, móvil)	○	○	○	○	○	○	○
Diario de observación	○	○	○	○	○	○	○
Deporte	○	○	○	○	○	○	○
Agua, hidratación	○	○	○	○	○	○	○
He mirado a mi famiia a los ojos	○	○	○	○	○	○	○
Tiempo de calidad para mí o familia	○	○	○	○	○	○	○
He revisado mi menú de mañana	○	○	○	○	○	○	○
Dar las gracias	○	○	○	○	○	○	○

HÁBITOS DIARIOS

HABITO NUEVO	L	M	MI	J	V	S	D
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○	○	○

RUTINA DE HÁBITOS

NUEVOS HÁBITOS	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

HÁBITOS A ELIMINAR	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○