

# SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

HÁBITO

CONTROL DIARIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

OBJETIVO \_\_\_\_\_ LOGRADO \_\_\_\_\_ RECOMPENSA \_\_\_\_\_

HÁBITO

CONTROL DIARIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

OBJETIVO \_\_\_\_\_ LOGRADO \_\_\_\_\_ RECOMPENSA \_\_\_\_\_

HÁBITO

CONTROL DIARIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

OBJETIVO \_\_\_\_\_ LOGRADO \_\_\_\_\_ RECOMPENSA \_\_\_\_\_

HÁBITO

CONTROL DIARIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

OBJETIVO \_\_\_\_\_ LOGRADO \_\_\_\_\_ RECOMPENSA \_\_\_\_\_

**DEPENDEN** **TI**

# SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

INICIO		FIN		HÁBITO					
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>					
RECOMPENSA					PLAN DE ACCIÓN				
<input type="text"/>					<input type="text"/>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

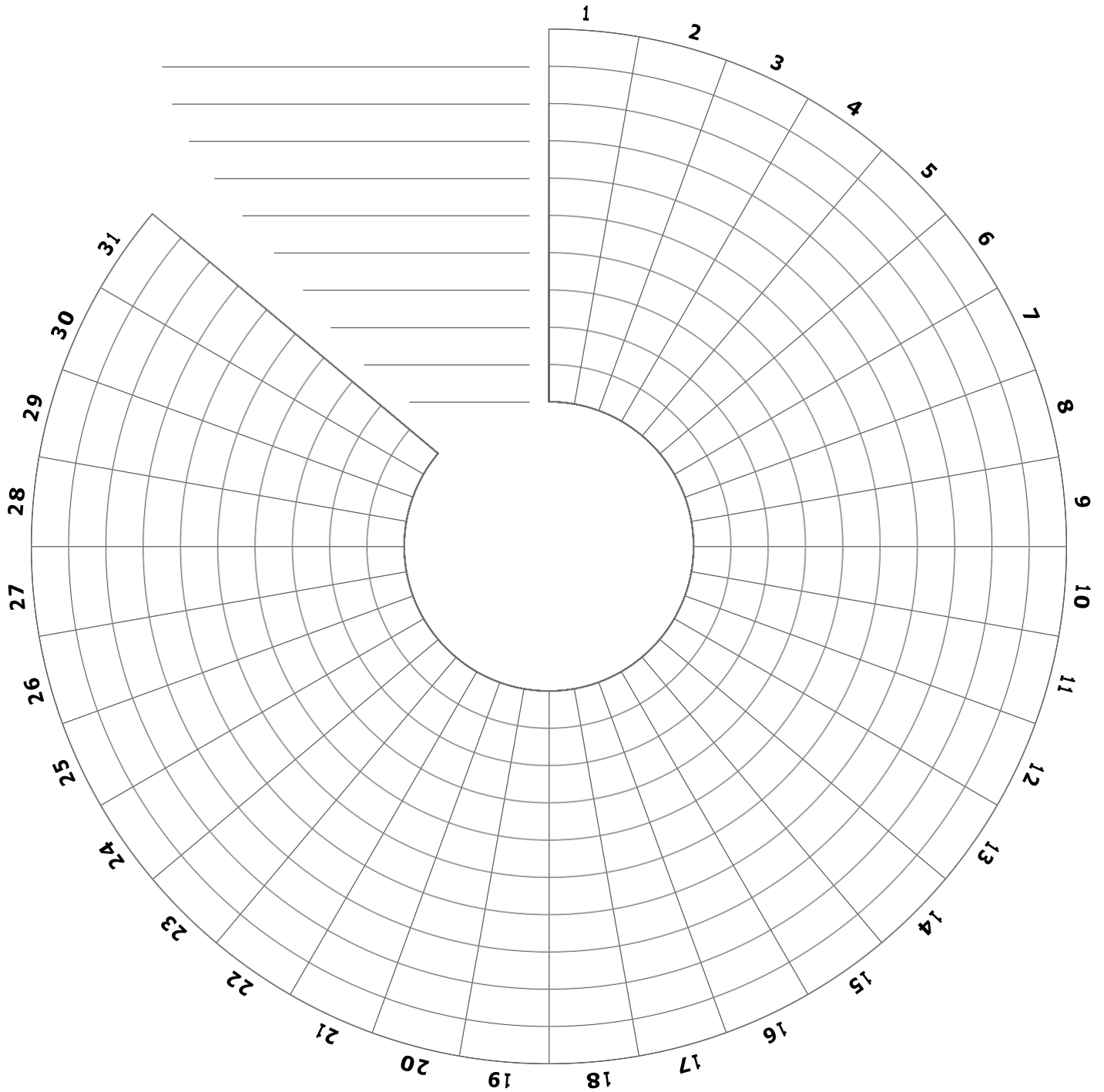
---

INICIO		FIN		HÁBITO					
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>					
RECOMPENSA					PLAN DE ACCIÓN				
<input type="text"/>					<input type="text"/>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

**DEPENDIENTI**

# SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

MES \_\_\_\_\_



**DEPENDENTI**

© @borisvladimirr

🎵 @borisvladimirr

# SEGUIMIENTO DE HÁBITOS








MES \_\_\_\_\_

#	HÁBITOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																
26																																
27																																
28																																
29																																
30																																





# HÁBITOS SALUDABLES

	PLANEADOR DE MENU	EJERCICIO	BEBER AGUA
<b>LUNES</b>	DESAYUNO MERIENDA CENA BOCADILLOS	EJERCICIO  CALORÍAS QUEMADAS	
<b>MARTES</b>	DESAYUNO MERIENDA CENA BOCADILLOS	EJERCICIO  CALORÍAS QUEMADAS	
<b>MIÉRCOLES</b>	DESAYUNO MERIENDA CENA BOCADILLOS	EJERCICIO  CALORÍAS QUEMADAS	
<b>JUEVES</b>	DESAYUNO MERIENDA CENA BOCADILLOS	EJERCICIO  CALORÍAS QUEMADAS	
<b>VIERNES</b>	DESAYUNO MERIENDA CENA BOCADILLOS	EJERCICIO  CALORÍAS QUEMADAS	
<b>SÁBADO</b>	DESAYUNO MERIENDA CENA BOCADILLOS	EJERCICIO  CALORÍAS QUEMADAS	
<b>DOMINGO</b>	DESAYUNO MERIENDA CENA BOCADILLOS	EJERCICIO  CALORÍAS QUEMADAS	

**DEPENDE TI**

# SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

MES \_\_\_\_\_

HÁBITOS		1	2	3	4				
31						5			
30						6			
29						7			
28						8			
27						9			
26						10			
25						11			
24						12			
23						13			
	22	21	20	19	18	17	16	15	14

**DEPENDI**

© @borisvladimirr

🎵 @borisvladimirr