

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MENÚ							
DESCANSO	HORAS:	HORAS:	HORAS:	HORAS:	HORAS:	HORAS:	HORAS:
	CALIDAD:	CALIDAD:	CALIDAD:	CALIDAD:	CALIDAD:	CALIDAD:	CALIDAD:
AGUA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
EJERCICIO							
MENTE	GRACIAS POR:	GRACIAS POR:	GRACIAS POR:	GRACIAS POR:	GRACIAS POR:	GRACIAS POR:	GRACIAS POR:
	MEDITACIÓN:	MEDITACIÓN:	MEDITACIÓN:	MEDITACIÓN:	MEDITACIÓN:	MEDITACIÓN:	MEDITACIÓN:

NO TE OLVIDES DE:



MANIFIESTO HEALTHY

Comenzar el día con agua templada con limón.
 Un batido o zumo verde al día, a media mañana o para merendar.
 Añadir un puñado de verdura fresca en cada plato.
 Disfrutar del aquí y ahora.
 Dedicar tiempo cada semana a aquello que te hace feliz.
 Un buen paseo cada día.
 No impacientarse y saborear el camino.
 Practicar la respiración consciente.
 En la flexibilidad reside el equilibrio.



OBJETIVOS

☐
☐
☐
☐
☐
☐

FRASE DE LA SEMANA: