Planificador diario de pomodoros

Trabaja por tandas de 25 minutos y lleva la cuenta de tu enfoque

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D



25 minutos de trabajo concentrado y 5 minutos de descanso.

Cada 4 pomodoros, toma un descanso largo de 15 a 30 minutos.

Tarea	Pomodoros	Hecho
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Mi conteo de hoy

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ideas para tu descanso corto

- Estírate
- Toma agua
- Mira por la ventana
- Respira hondo
- Camina un poco
- Ordena tu mesa