Mi bienestar semana a semana

Agua, sueño, ejercicio, frutas y ánimo en una sola hoja

Semana del _____ **al** _____

Día	Agua	Sueño	Ejercicio	Frutas	Ánimo
Lun		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Mar		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Mié		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Jue		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Vie		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Sáb		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Dom		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹

Mi meta de bienestar para esta semana

_____

_____