Planificador diario de salud

Agua, comidas, movimiento y descanso en una sola hoja

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Agua

Colorea una gota por cada vaso

Movimiento

Pasos: _____

Minutos activos: _____

Mis comidas

Desayuno _____

Colación _____

Comida _____

Merienda _____

Cena _____

Ejercicio

Actividad	Min.

Sueño

Me dormí a las: _____

Me desperté a las: _____

Descansé: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Medicinas y vitaminas

		Hora
☐		
☐		
☐		
☐		

Cómo me sentí hoy