



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Intención del día:</i>							
<i>Desayuno:</i> <i>Agua tibia con limón+</i>							
<i>Comida:</i>							
<i>Lunch:</i>							
<i>Cena:</i>							
<i>Ejercicio del día:</i>							
<i>Actividad de diversión o relajación:</i>							

Tips:

- *Recuerda crear una intención para tu día y planear tus comidas, pon todo de ti, comprométete y lleva tus intenciones a la acción.*
- *Compromete a dos a tres actividades en tu Rutina de la mañana, meditar, hacer yoga, hacer un jugo verde, buches de aceite de coco, etc.*
- *Recuerda respirar profundo*
- *Come verdes*
- *Toma un baño de sol para estar san@*
- *Consientete y se amoros@ contigo*
- *Disfrútalo y regalate una vida saludable.*