

DIARIO MENSUAL

MIS HáBITOS

MES: _____



5 porciones de vegetales



Dormir 8 horas



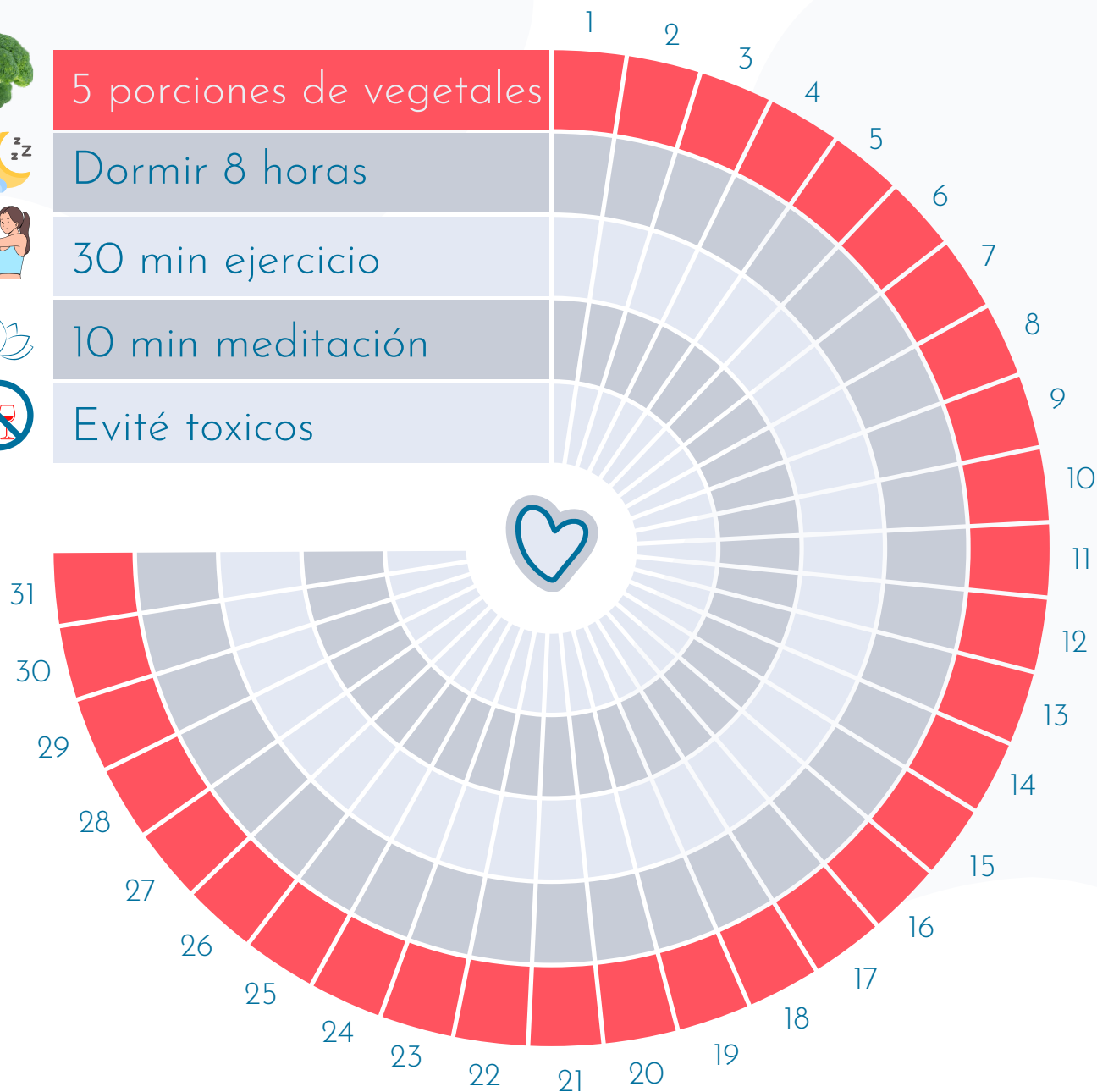
30 min ejercicio



10 min meditación



Evité tóxicos



NOTAS:

