



Mes: _____

Semana: _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Snack							
Comida							
Snack							
Cena							

Lunes

Desayuno:

.....

.....

Comida:

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Martes

Desayuno:

.....

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?

.....

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Miércoles

¿Cómo he despertado hoy?

.....

.....

Desayuno:

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?

.....

.....

Comida:

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

Cena:

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Jueves

Desayuno:

.....

.....

Comida:

.....

.....

Cena:

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

Viernes

Desayuno:

.....

.....

Comida:

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Sábado

Desayuno:

.....

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?

.....

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Domingo

Desayuno:

.....

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?

.....

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

.....

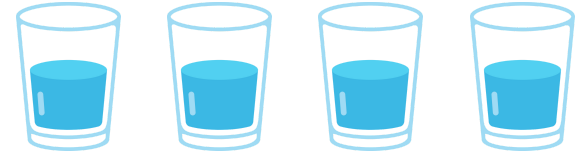
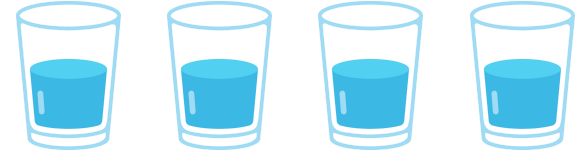
Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Lista de la compra



Lácteos y derivados	Verduras y frutas	Frescos y congelados	Harinas y cereales
Conservas y otros	Higiene y drogueria	Antojillos	Compra sólo lo que realmente necesitas y deja un hueco para algún antojillo



Lista de la compra **MACRONUTRIENTES**



Proteínas



Hidratos de carbono



Grasas saludables

