

Mes:

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom

Meta específica: Hacer 3 minutos de ejercicios diarios, sin importar la hora..

Meta: 3 minutos de ejercicios diarios.

Peso Actual:

En cada día anotas un check (indica hecho!) + la cantidad de minutos realizados o el motivo por el cual no pudiste hacerlo (Monitoriar principal barrera)..



Enriquecetupsicologia.com