

REALIZA CAMBIOS CONSCIENTES Y FÁCILES EN TUS INGESTAS DIARIAS

> Calendario de hábitos

¿Quieres instaurar en tu día a día un cambio consciente en tus hábitos alimentarios? Esta tabla te puede ayudar a llevarlo a cabo. Decide qué cambios quieres realizar y cada vez que consideres que lo has llevado a cabo, marca una X en el día correspondiente. De esta manera, podrás evaluar mejor cómo lo estás llevando a cabo:

	Hábito 1	Hábito 2	Hábito 3	Hábito 4	Hábito 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

REALIZA CAMBIOS CONSCIENTES Y FÁCILES EN TUS INGESTAS DIARIAS

	Hábito 1	Hábito 2	Hábito 3	Hábito 4	Hábito 5
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

REALIZA CAMBIOS CONSCIENTES Y FÁCILES EN TUS INGESTAS DIARIAS

	Hábito 1	Hábito 2	Hábito 3	Hábito 4	Hábito 5
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					