


# M e organizo para lograr mis metas

Semana: Del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_


**L unes:**  
Lo más importante que tengo que hacer

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Hábitos saludables  
Vasos de agua:  \_\_\_\_\_  
Ejercicio: \_\_\_\_\_ hrs \_\_\_\_\_ min


**M artes:**  
Lo más importante que tengo que hacer h

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Hábitos saludables  
Vasos de agua:  \_\_\_\_\_  
Ejercicio: \_\_\_\_\_ hrs \_\_\_\_\_ min


**M iércoles:**  
Lo más importante que tengo que hacer

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Hábitos saludables  
Vasos de agua:  \_\_\_\_\_  
Ejercicio: \_\_\_\_\_ hrs \_\_\_\_\_ min


**J ueves:**  
Lo más importante que tengo que hacer

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Hábitos saludables  
Vasos de agua:  \_\_\_\_\_  
Ejercicio: \_\_\_\_\_ hrs \_\_\_\_\_ min

**V iernes:**  
Lo más importante que tengo que hacer

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Hábitos saludables  
Vasos de agua:  \_\_\_\_\_  
Ejercicio: \_\_\_\_\_ hrs \_\_\_\_\_ min

**S ábado / Domingo:**

Paseo con: \_\_\_\_\_

Película / Serie Recomendada: \_\_\_\_\_

Libro Recomendado: \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Comprar**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

