Registro de Hábitos

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

Por cada día que cumplas un hábito, solo márcalo con una X.
¡Comparte tu progreso usando la etiqueta **#HNHabitTracker**!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Mantener una rutina por la mañana																															
Preparar el día con una lista de cosas por hacer																															
Preparar el batido Fórmula 1																															
Tomar vitaminas y suplementos diariamente																															
Escoger una cosa para estar agradecido cada día																															
Disfrutar de bocadillos nutritivos																															
Preparar comida casera y saludable																															
Tomar al menos ocho vasos de agua de 8 oz. diariamente																															
Cumplir con un objetivo																															
Conectarse con un amigo, familia o asesor de bienestar																															
Continuar con los objetivos de desarrollo y cuidado personal (por ejemplo, leer, escuchar podcasts, desarrollar una rutina de cuidado de la piel, etc.)																															
Dormir suficiente																															

© 2020 Herbalife Nutrition. Todos los derechos reservados. EUA. PMB1761671-USSP-00 04/20

HERBALIFE NUTRITION