Registro de Hábitos

Por cada día que cumplas un hábito, solo márcalo con una X.

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

	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 240 ml 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																															