

Checando mi Bienestar

Fecha:



¿Cuántas horas dormí?

20 %

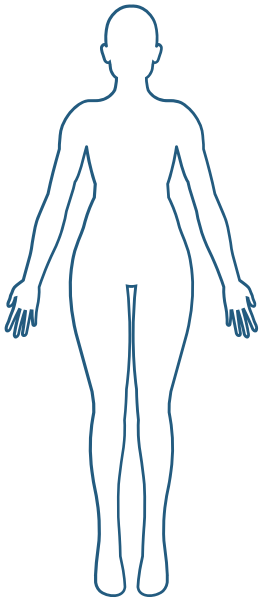
50%

80%

Llena tu nivel de descanso al despertar: 0%

100%

Colorea las zonas donde te duele tu cuerpo:



Después del traje o escuela

Aquí anota las cosas que puedes hacer para atacar esos dolores:



Rellena según el % de bebida y alimento que diste a tu cuerpo hoy:



Antes de dormir, anota tus pendientes que no te quieres llevar a tu cama.

Antes de dormir, piensa o escribe tres cosas que hiciste hoy que te admiraste y agradeces.