

# Mi Diario Fit

Bienvenida a Nuestro Diario Fit de hábitos ICÓNICOS

Juntas, haremos de este viaje una experiencia que nos impulsará hacia nuestra mejor versión.

Recuerda que el objetivo es SER FELIZ,  
PERFECTA ya eres reina, permítete ser tú misma.

Relájate, confía en ti misma y déjate fluir.

¿Preparada para PINTAR de REALIDAD tus sueños?



# Objetivos

## TABLERO DE *Visión*

MÁRCATE 10 OBJETIVOS Y  
VISUALIZATE CADA MAÑANA LOGRÁNDOLOS!

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# DICIEMBRE

Ser una señorita es aburrido

¡ICÓNICA NENA!

¿Terminamos el año de forma épica?

#NOMERINDO



# DICIEMBRE

## plan Mensual

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

			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	

# PLANIFICADOR

## *Dieta Mensual*

Comida 1

--

Comida 2

--

Comida 3

--

Comida 4

--

Comida 5

--

Suplementación :

--

Otros :

--

Intra / post workout

--

# PLANIFICADOR

## *Entreno Mensual*

Cardio

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7







Jueves 1

Viernes 2

Sábado 3

Domingo 4

*Objetivos de la semana*

Lunes 5

1

2

3

Martes 6

Miércoles 7

Jueves 8

Viernes 9

Sábado 10

Domingo 11





Objetivos de la semana

Lunes 12

1

2

3

Martes 13

Miércoles 14

Jueves 15

Viernes 16

Sábado 17

Domingo 18





Objetivos de la semana

Lunes 19

1

2

3

Martes 20

Miércoles 21

Jueves 22

Viernes 23

Sábado 24

Domingo 25





Objetivos de la semana

Lunes 26

1

2

3

Martes 27

Miércoles 28

Jueves 29

Viernes 30

Sábado 31

Domingo 1

# TABLA Cumplimiento Diciembre

100% 

+50% 

-50% 

Puntúa con el color correspondiente y una nota en función de tu nivel de implicación con tus objetivos

Alimentación

Entrenamiento

Cardio

Descanso

Trabajo

Objetivos

Otro

Alimentación	Entrenamiento	Cardio	Descanso	Trabajo	Objetivos	Otro	
							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