

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