

# FEBRERO

Nena, la vida es demasiado corta **CORTA**  
como para no soltarse la melena y  
**ATREVERSE a SIMPLEMENTE HACERLO**

#con2ovarios

# Objetivos

## TABLERO DE *Visión*

MÁRCATE 10 OBJETIVOS Y  
VISUALIZATE CADA MAÑANA LOGRÁNDOLOS!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# FEBRERO

## 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					



# 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







Objetivos de la semana

Lunes 6

1

2

3

Martes 7

Miércoles 8



Jueves 9

Viernes 10

Sábado 11

Domingo 12





*Objetivos de la semana*

Lunes 13

1

2

3

Martes 14

Miércoles 15

Jueves 16

Viernes 17

Sábado 18

Domingo 19







*Objetivos de la semana*

Lunes 20

1

2

3

Martes 21

Miércoles 22

Jueves 23

Viernes 24

Sábado 25

Domingo 26





*Objetivos de la semana*

Lunes 27

1

2

3

Martes 28

Miércoles 1



