

objetivos semanales

semana 1	
semana 2	
semana 3	
semana 4	
semana 5	
semana 6	
semana 7	
semana 8	
semana 9	

objetivos semanales

semana 10	
semana 11	
semana 12	
semana 13	
semana 14	
semana 15	
semana 16	
semana 17	
semana 18	

objetivos semanales

semana 19

semana 20

semana 21

semana 22

semana 23

semana 24

semana 25

semana 26

semana 27

objetivos semanales

semana 28

semana 29

semana 30

semana 31

semana 32

semana 33

semana 34

semana 35

semana 36

objetivos semanales

semana 37

semana 38

semana 39

semana 40

semana 41

semana 42

semana 43

semana 44

semana 45

objetivos semanales

semana 46

semana 47

semana 48

semana 49

semana 50

semana 51

semana 52

semana ...

semana ...

objetivos mensuales

enero		
febrero		
marzo		

objetivos mensuales

abril		
mayo		
junio		

objetivos mensuales		
julio		
agosto		
septiembre		

objetivos mensuales		
octubre		
noviembre		
diciembre		

CUADERNO DEL BIENESTAR: objetivos personales

momentos decisivos

momentos decisivos

CUADERNO DEL BIENESTAR: tabla de ejercicios

fecha	ejercicios	duración	distancia • repeticiones	notas de entrenamiento
intensidad ○ ○ ○ ○ ○				
intensidad ○ ○ ○ ○ ○				
intensidad ○ ○ ○ ○ ○				
intensidad ○ ○ ○ ○ ○				

fecha	ejercicios	duración	distancia • repeticiones	notas de entrenamiento
intensidad ○ ○ ○ ○ ○				
intensidad ○ ○ ○ ○ ○				
intensidad ○ ○ ○ ○ ○				
intensidad ○ ○ ○ ○ ○				

dieta diaria	
desayuno	calorías
a media mañana	calorías
comida	calorías
merienda	calorías
cena	calorías
antes de dormir	calorías
notas	calorías totales

dieta diaria	
desayuno	calorías
a media mañana	calorías
comida	calorías
merienda	calorías
cena	calorías
antes de dormir	calorías
notas	calorías totales

vitaminas • hierbas • otros

descripción	frecuencia	dosis	notas

vitaminas • hierbas • otros

descripción	frecuencia	dosis	notas

pruebas médicas

pruebas	fecha	resultados	notas

pruebas médicas

pruebas	fecha	resultados	notas

terapia

tratamiento	fecha	con	notas

terapia

tratamiento	fecha	con	notas

CUADERNO DEL BIENESTAR: partidos • deporte

fecha	acontecimiento	participantes	resultado • puntos
importancia ○ ○ ○ ○ ○			
importancia ○ ○ ○ ○ ○			
importancia ○ ○ ○ ○ ○			
importancia ○ ○ ○ ○ ○			

fecha	acontecimiento	participantes	resultado • puntos
importancia ○ ○ ○ ○ ○			
importancia ○ ○ ○ ○ ○			
importancia ○ ○ ○ ○ ○			
importancia ○ ○ ○ ○ ○			

fuentes de inspiración

personas, lugares, fotos, citas, canciones...

fuentes de inspiración

personas, lugares, fotos, citas, canciones...