



Seguimiento semanal del bienestar

semana del:

| DOM | LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIE | SÁB |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Medicamento | <input type="checkbox"/> Medicamento | <input type="checkbox"/> Medicamento | <input type="checkbox"/> Medicamento | <input type="checkbox"/> Medicamento | <input type="checkbox"/> Medicamento | <input type="checkbox"/> Medicamento |
| Agua | Agua | Agua | Agua | Agua | Agua | Agua |
| Ejercicio <input type="checkbox"/> minutos | Ejercicio <input type="checkbox"/> minutos | Ejercicio <input type="checkbox"/> minutos | Ejercicio <input type="checkbox"/> minutos | Ejercicio <input type="checkbox"/> minutos | Ejercicio <input type="checkbox"/> minutos | Ejercicio <input type="checkbox"/> minutos |
| El Peso <input type="checkbox"/> libras | El Peso <input type="checkbox"/> libras | El Peso <input type="checkbox"/> libras | El Peso <input type="checkbox"/> libras | El Peso <input type="checkbox"/> libras | El Peso <input type="checkbox"/> libras | El Peso <input type="checkbox"/> libras |
| Sueño <input type="checkbox"/> horas | Sueño <input type="checkbox"/> horas | Sueño <input type="checkbox"/> horas | Sueño <input type="checkbox"/> horas | Sueño <input type="checkbox"/> horas | Sueño <input type="checkbox"/> horas | Sueño <input type="checkbox"/> horas |
| Nivel de estrés estrés bajo estrés alto | Nivel de estrés estrés bajo estrés alto | Nivel de estrés estrés bajo estrés alto | Nivel de estrés estrés bajo estrés alto | Nivel de estrés estrés bajo estrés alto | Nivel de estrés estrés bajo estrés alto | Nivel de estrés estrés bajo estrés alto |



Seguimiento de las comidas semanales

semana del:

| DOM | LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIE | SÁB | | |
|-----------------|----------|-----|----------|----------|-----|----------|----------|-----|
| DESAYUNO | | | | | | | | |
| HORA | | | HORA | | | HORA | | |
| ALIMENTO | CANTIDAD | CAL | ALIMENTO | CANTIDAD | CAL | ALIMENTO | CANTIDAD | CAL |
| | | | | | | | | |
| ALMUERZO | | | | | | | | |
| HORA | | | HORA | | | HORA | | |
| ALIMENTO | CANTIDAD | CAL | ALIMENTO | CANTIDAD | CAL | ALIMENTO | CANTIDAD | CAL |
| | | | | | | | | |
| CENA | | | | | | | | |
| HORA | | | HORA | | | HORA | | |
| ALIMENTO | CANTIDAD | CAL | ALIMENTO | CANTIDAD | CAL | ALIMENTO | CANTIDAD | CAL |
| | | | | | | | | |
| MERIENDA | | | | | | | | |
| HORA | | | HORA | | | HORA | | |
| ALIMENTO | CANTIDAD | CAL | ALIMENTO | CANTIDAD | CAL | ALIMENTO | CANTIDAD | CAL |
| | | | | | | | | |