GYM VIRTUAL BY PATRY JORDAN

EL **ÉXITO** NO SE **ALCANZA**, SE *atrae*

MARZO 2023

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		

PLANIFICANDO
MI SEMANA

SEMANA:.....

LUNES ☐

MARTES ☐

MIÉRCOLES ☐

JUEVES ☐

VIERNES ☐

SÁBADO ☐

DOMINGO ☐

OBJETIVOS SEMANALES

.....
.....
.....
.....
.....
.....

TAREAS PENDIENTES

☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....

NOTAS

.....
.....
.....
.....
.....
.....

PLAN
DIARIO

FEBRERO 2023

L	M	X	J	V	S	D
		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	30	31			

AGUA
BEBIDA



PRIORIDAD

NOTAS

PLANIFICADOR
MENÚ SEMANAL

SEMANA: _____ MES: _____ COMPLETADO: ☐

LUNES
D .....
C .....
M .....
C .....

MA TE
D .....
C .....
M .....
C .....

MIÉRCOLE
D .....
C .....
M .....
C .....

EVE
D .....
C .....
M .....
C .....

VIE NE
D .....
C .....
M .....
C .....

Á A
D .....
C .....
M .....
C .....

MINGO
D .....
C .....
M .....
C .....

LISTA DE LA COMPRA

SEMANA:

PRODUCTOS FRESCOS

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

DESPENSA

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

CON ELA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PLANIFICADOR
MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MEDIA TARDE							
CENA							