

DAILY PLANNER

24/7

FECHA: Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Prioridades del día

+ _____

+ _____

+ _____

Agenda del día

06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
00:00

Cosas positivas que han pasado hoy

+ _____

+ _____

+ _____

TO DO LIST

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LISTA DE LA COMPRA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¡IMPORTANTÍSIMO!

Nutrición

Desayuno	Comida	Cena
_____	_____	_____

Ejercicio e hidratación

+ _____


+ _____

+ _____

Tiempo de uso del móvil

01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	+
_____	_____	_____	_____	_____	_____

¿Como te has sentido hoy?

Deja para mañana lo que no puedas hacer hoy

+ _____ + _____

