

DIARIO DE ALIMENTOS

FECHA: _____

¿CÓMO AMANECÍ HOY? _____

¿QUÉ AGRADEZCO HOY? _____

¿QUÉ LOGRARÉ HOY? _____

HORA	¿QUÉ COMÍ?	2HRS DESPUÉS ¿CÓMO ME SENTÍ?	¿EN QUÉ DÍA DE TU CICLO ESTÁS?

RESUME TU DÍA
