

2025

MES #1:

INSTRUCCIONES DE USO:



Marca los días que hiciste ejercicio.



Marca los días que mejoraste tu alimentación.

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				



NUTRACALENDARIO: apoyo visual para la adherencia al tratamiento.

2025

MES #2:































































INSTRUCCIONES DE USO:



Marca los días que hiciste ejercicio.



Marca los días que mejoraste tu alimentación.

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	 								



NUTRACALENDARIO: apoyo visual para la adherencia al tratamiento.

2025

MES #3:

INSTRUCCIONES DE USO:



Marca los días que hiciste ejercicio.



Marca los días que mejoraste tu alimentación.

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				



NUTRACALENDARIO: apoyo visual para la adherencia al tratamiento.