

MI PLANNER DE RITUALES MATUTINOS

7 días para crear el hábito que transformará tus mañanas

Semana del: __/__/____ al: __/__/____

DÍA	CALCULÉ	DESAYUNÉ	RESPIRA	¿CÓMO ME SENTÍ?
LUNES	■	■	■	
MARTES	■	■	■	
MIÉRCOLES	■	■	■	
JUEVES	■	■	■	
VIERNES	■	■	■	
SÁBADO	■	■	■	
DOMINGO	■	■	■	

MI INTENCIÓN ESTA SEMANA

RECORDATORIO DE LAS 3 FASES

1. CONECTA: Usa tu calculadora de macros en 60 seg.
2. NUTRE: Desayuna consciente, sin pantallas.
3. RESPIRA: 3 respiraciones + pregunta del día.

Pequeños rituales diarios crean grandes transformaciones.

calculadorasbienestar.com | [@holacalculadorasbienestar](https://twitter.com/holacalculadorasbienestar)