

PLAN DIARIO

fecha: .../.../...

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo
..... MARCÁ EL DÍA DE HOY

PLAN del día

7 horas

7.30 horas

8 horas

8.30 horas

9 horas

9.30 horas

10 horas

10.30 horas

11 hora

11.30 horas

12 horas

12.30 horas

13 horas

13.30 horas

14 horas

14.30 horas

15 horas

15.30 horas

16 horas

16.30 horas

17 horas

17.30 horas

18 horas

18.30 horas

19 horas

19.30 horas

20 horas

20.30 horas

21 horas

21.30 horas

desayuno power
con un verde intenso
para arrancar con energía!

importante: no olvidar!

media mañana
cortamos la rutina 5 minutos
para disfrutar un exquisito Oolong

☆☆☆☆☆ prioridades

1

2

3

merienda completa
con un chai latte
y todo el sabor para esta tarde

cerrar el día
con una Tisana Suave
y excelente descanso!

Hoy es un gran día!
Hoy es un gran día!

menú del día



Hoy empiezo!
.....
Hoy vence!
.....
Hoy cumple
.....
Pedir turno:
.....

NOTAS

GASTOS
del día \$

para mañana!

celebrar siempre



no olvides moverte hoy
y ser feliz!