

PLANIFICA TU SEMANA



LUN

AM
MD
PM

MAR

AM
MD
PM

MIER

AM
MD
PM

JUE

AM
MD
PM

VIE

AM
MD
PM

SAB

AM
MD
PM

DOM

AM
MD
PM

EVITA ESTO A TODA COSTA



Usar keto como una solución rápida



No variar las comidas es un error



Obsesión con el peso



Temerle a las grasas o comer las grasas malas



Comer demasiada proteína



No dormir suficiente



Compararte con los otros



No tomar suficiente agua

OBSERVACIONES:

PESO INICIAL _____

PESO FINAL SEMANA _____

¿QUÉ PUEDO MEJORAR?

¿QUÉ CAMBIOS EXPERIMENTÉ?

¿QUÉ APRENDÍ?