

# Checklist de Hábitos

Marca cada casilla al cumplir el hábito.  
Ver tu racha de días es el mayor motivador.

Hábito diario	SEMANA 1 · DESPERTAR							SEMANA 2 · EQUILIBRIO							SEMANA 3 · ACELERACIÓN						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Vaso de agua al despertar																					
Acelerador Japonés (mañana)																					
Sin bebidas azucaradas																					
Plato Inteligente (½ verduras)																					
Orden: verduras → proteína → carbo																					
Caminata de 10–15 min																					
Dormir 7–8 horas																					
Bebida funcional de la tarde																					

**Cómo usarlo:** imprímelo y pégalo en la nevera. No busques la perfección, busca la constancia: marcar 5 de 7 días ya es una gran semana. Cada casilla es un paso hacia tu nuevo hábito.

TU BIENESTAR,  
DE FORMA NATURAL