



Marzo

“La motivación es lo que te hace empezar,
el hábito es lo que te hace continuar”



1	2	3	4	5	6
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

_____ kg
 P: _____ cm
 C: _____ cm
 C: _____ cm
 M: _____ cm

Pescado
 ○○○
 Legumbre
 ○○
 Pecados
 ○○
 #ERJ
 ○



7	8	9	10	11	12	13
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

_____ kg
 P: _____ cm
 C: _____ cm
 C: _____ cm
 M: _____ cm

Pescado
 ○○○
 Legumbre
 ○○
 Pecados
 ○○
 #ERJ
 ○



14	15	16	17	18	19	20
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
21	22	23	24	25	26	27
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
28	29	30	31	Notas: _____ _____ _____ _____ _____		
_____	_____	_____	_____			
_____	_____	_____	_____			
_____	_____	_____	_____			
_____	_____	_____	_____			

_____ kg
 P: _____ cm
 C: _____ cm
 C: _____ cm
 M: _____ cm

Pescado

 Legumbre

 Pecados

 #ERJ

_____ kg
 P: _____ cm
 C: _____ cm
 C: _____ cm
 M: _____ cm

Pescado

 Legumbre

 Pecados

 #ERJ

_____ kg
 P: _____ cm
 C: _____ cm
 C: _____ cm
 M: _____ cm

Pescado

 Legumbre

 Pecados

 #ERJ