



# Diciembre

“Cuida tus actos,  
porque se convertirán en tus hábitos.  
Cuida tus hábitos,  
porque se convertirán en tu destino.”  
Mahatma Gandhi



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	<b>Notas:</b> _____ _____ _____ _____ _____		
_____	_____	_____	_____			
_____	_____	_____	_____			
_____	_____	_____	_____			
_____	_____	_____	_____			

_____ 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
○