Plan de acción diario

WWW.SERGIOMADRIGAL.COM

OBJETIVOS PARA HOY

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

LISTA DE TAREAS

RUTINA DIARIA

FECHA

L M X J V S D

ME LO MEREZCO

MENÚ

D desayuno	
C comida	
C cena	
agua	

RUTINA GYM

aerobico

musculación

REUNIONES-CITAS

:	
:	
:	
:	

NOTAS