

# ORGANIZADOR SEMANAL

OBJETIVO DE LA SEMANA:

SEMANA:

DE 4

COMIDA \ DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
SNACK A.M.							
ALMUERZO							
SNACK P.M.							
CENA							

# BITÁCORA DE AGUA

RETO: HIDRÁTATE POR 4 SEMANAS

SEMANA 1 • ¡TU PUEDES!

Día 1	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 2	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 3	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 4	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 5	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 6	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 7	1	2	3	4	5	6	7	8

SEMANA 2 • ¡RECUERDA TUS METAS!

Día 8	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 9	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 10	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 11	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 12	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 13	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 14	1	2	3	4	5	6	7	8

SEMANA 3 • ¿NO TE SIENTES GENIAL?

Día 15	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 16	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 17	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 18	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 19	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 20	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 21	1	2	3	4	5	6	7	8

SEMANA 4 • ¡ESTÁS A PUNTO DE LOGRARLO!

Día 22	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 23	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 24	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 25	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 26	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 27	1	2	3	4	5	6	7	8
Día 28	1	2	3	4	5	6	7	8