El Optimal Weight 5 & 1 Plan® - Diario de la semana

	domingo __/__/__	lunes __/__/__	martes __/__/__	miércoles __/__/__	jueves __/__/__	viernes __/__/__	sábado __/__/__
Alimento Nutrivito							
Alimento Nutrivito							
Alimento Nutrivito							
Alimento Nutrivito							
Alimento Nutrivito							
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)							
Hábito de movimiento (actividad)							
microHábitos de Salud (mHOH)							
Ingesta de agua *(marque cuántos vasos de agua bebe cada día)* = 8 oz.	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Diario **OPTA**VIA							
Después del mediodía, ¿tomó una taza de cafeína menos? *(marque la taza si redujo una cada día y anote cuántas tomó)*							
De pie	☐ De pie durante 2 minutos más	☐ De pie durante 2 minutos más	☐ De pie durante 2 minutos más	☐ De pie durante 2 minutos más	☐ De pie durante 2 minutos más	☐ De pie durante 2 minutos más	☐ De pie durante 2 minutos más
¿Cómo se recompensó a sí mismo?							

© 2022 **OPTA**VIA LLC. Todos los derechos reservados.