



RETO 105

HOY...

BEBÍ MÍNIMO 2L DE AGUA

	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8						

HICE EJERCICIO

	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8						

DORMÍ MÍNIMO 7HRS

	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8						

NO BEBÍ ALCOHOL

	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8						

NO COMÍ COMIDA CHATARRA

	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8						

