



RIZOMÀ

# PLANIFICADOR DIARIO

*¡Cada día estoy más buen@!*

L M M J V S D

FECHA \_\_\_\_\_

FRASE DEL DÍA

ENERGÍA



HIDRATACIÓN



## MENÚ DE AMOR

¿Qué me pide ingerir mi cuerpo? ¿Es equilibrado?

Disfruto de cada bocado delicioso y nutritivo.



RIZOMA

# PLANIFICADOR DIARIO

*Actividad de autocuidado*

¿ QUÉ VAS A REALIZAR CONTIGO HOY?

---

HORARIO



TAREAS PENDIENTES:

ESENCIALES

Empieza por estas

IMPORTANTES

INTERESANTES



RIZOMA

# PLANIFICADOR DIARIO

*Momentos de compartir:*

HOY VOY A COMPARTIR

CAFÉ O TÉ

CULTURA

CINE

PASEO

ENCUENTRO

COMIDA

¿CON QUIÉN? Y ¿CUÁNDO?

Cada día es importante compartir buenos momentos con buena gente. Hoy comparto con: