



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: