

PLAN SEMANAL DE TUS HÁBITOS CURATIVOS Fecha y Semana _____

LUNES	Si	No	Mejora
Aplicación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Automasaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Estiramiento y fortalecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Técnicas de respiración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5

¿Qué pequeñas rutinas pueden transformar tu día, levantarte el ánimo y traer equilibrio emocional a tu vida?

Hábito 1: _____

Hábito 2: _____

Hábito 3: _____

MARTES	Si	No	Mejora
Aplicación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Automasaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Estiramiento y fortalecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Técnicas de respiración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5

¿Qué 3 hábitos diarios podrías dejar atrás o adoptar para sentirte con más energía y vitalidad cada día?

Hábito 1: _____

Hábito 2: _____

Hábito 3: _____

MIÉRCOLES	Si	No	Mejora
Aplicación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Automasaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Estiramiento y fortalecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Técnicas de respiración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5

¿Qué tres sencillos ajustes podrías integrar en tu rutina diaria para mejorar tu postura y crear un hábito de bienestar a largo plazo?

Hábito 1: _____

Hábito 2: _____

Hábito 3: _____

JUEVES	Si	No	Mejora
Aplicación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Automasaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Estiramiento y fortalecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Técnicas de respiración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5

¿Cuáles son los tres hábitos simples y poderosos que puedes incorporar fácilmente en tu día a día para mejorar tu alimentación y mantenerte bien hidratado?

Hábito 1: _____

Hábito 2: _____

Hábito 3: _____

VIERNES	Si	No	Mejora
Aplicación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Automasaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Estiramiento y fortalecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Técnicas de respiración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5

SÁBADI	Si	No	Mejora
Aplicación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Automasaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Estiramiento y fortalecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Técnicas de respiración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5

DOMINGO	Si	No	Mejora
Aplicación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Automasaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Estiramiento y fortalecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5
Técnicas de respiración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 2 3 4 5

NIVEL DE ENERGÍA

LUNES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MARTES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MIÉRCOLES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
JUEVES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
VIERNES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SÁBADO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DOMINGO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ESTADO DE ÁNIMO

LUNES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MARTES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MIÉRCOLES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
JUEVES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
VIERNES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SÁBADO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DOMINGO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DOLOR DE ESPALDA

LUNES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MARTES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MIÉRCOLES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
JUEVES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
VIERNES	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SÁBADO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DOMINGO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10