



# CHECKLIST

**Recupérate, ámate y vuelve a sentirte bien contigo misma.**



# TU RUTINA DE HÁBITOS SALUDABLES DÍA A DÍA

## CHECKLIST

- Beber 2 litros de agua**  
.....
- Comer las tres comidas principales**  
.....
- Caminar 30 minutos diarios**  
.....
- Evitar comidas azucaradas**  
.....
- No saltarse ninguna comida**  
.....
- Dormir 7 horas diarias**  
.....
- Celebrar pequeñas acciones**  
.....

**Repite diariamente**

"Cada día estoy más cerca de mi meta, con enfoque, amor y  
decisión."