

Haga un seguimiento para mantener el cuidado personal

Objetivos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dormí lo suficiente	<input type="checkbox"/>						
Hice ejercicio	<input type="checkbox"/>						
Tiempo que pasé al aire libre	<input type="checkbox"/>						
Tiempo que pasé socializando	<input type="checkbox"/>						
Tiempo que pasé comiendo comidas nutritivas	<input type="checkbox"/>						
Bebí suficiente agua	<input type="checkbox"/>						
Tiempo que practiqué estar presente	<input type="checkbox"/>						
Escribí en un diario	<input type="checkbox"/>						
Tiempo que pasé practicando un hobby	<input type="checkbox"/>						
Tiempo que pasé escuchando música	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						