
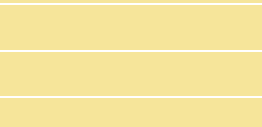


Ejercicio



Ejercicio

Inspiraciones



Metas




Metas



Progreso 

Cintura
Muslos
Brazos
Cadera

Progreso 

Cintura
Muslos
Brazos
Cadera


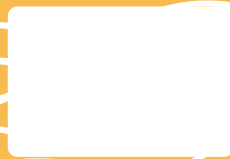
Rutina de hoy

- 
- 
- 
- 
- 





Rutina de hoy

- 
- 
- 
- 
- 



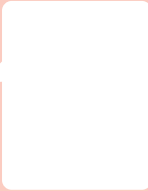

Desayuno



Almuerzo




Cena




Cuenta de remedios


Mañana



Mediodía




Noche



Cuenta de remedios


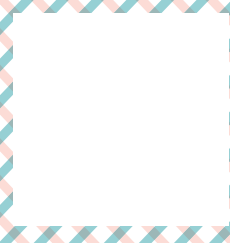
Mañana



Mediodía



Noche



Cuenta de agua




Cuenta de agua



Turnos

fecha _____ hora _____

fecha _____ hora _____





Metas


Metas


Metas

Metas









Cal quemadas

Abs y Brazos

YOGA

Corrida

Toning

HOY






Fin de semana

Esta semana
















Turnos

fecha _____ hora _____

Cuenta de agua



Cuenta de remedios

Morning	    
Noon	    
Evening	    

Tareas de hoy







Gimnasio



Caminata



WORK OUT



Ejercicio



Bicicleta



Corrida



Cardio



Yoga

Piernas y Glúteos

Cardio

Abs y Brazos



Descanso



Meditar



Yoga



Pesarse



Gimnasio



Caminata



WORK OUT



Ejercicio



Bicicleta



Corrida



Cardio



Yoga

Piernas y Glúteos

Cardio

Abs y Brazos



Descanso



Meditar



Yoga



Pesarse



Gimnasio



Caminata



WORK OUT



Ejercicio



Bicicleta



Corrida



Cardio



Yoga

Piernas y Glúteos

Cardio

Abs y Brazos



Descanso



Meditar



Yoga



Pesarse



Gimnasio



Caminata



WORK OUT



Ejercicio



Bicicleta



Corrida



Cardio



Yoga

Piernas y Glúteos

Cardio

Abs y Brazos



Descanso



Meditar



Yoga



Pesarse