

Aniana Seoáñez

Asesoramiento Nutricional para una Alimentación Consciente

		SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNES	COMIDA				
	CENA				
MARTES	COMIDA				
	CENA				
MIÉRCOLES	COMIDA				
	CENA				
JUEVES	COMIDA				
	CENA				
VIERNES	COMIDA				
	CENA				
SÁBADO	COMIDA				
	CENA				
DOMINGO	COMIDA				
	CENA				
PROPÓSITO SANO - NUEVO HÁBITO DE LA SEMANA					



Aniana Seoáñez

Asesoramiento Nutricional para una Alimentación Consciente

ESTE DÍA
HAGO ESTE
DEPORTE

LUNES	COMIDA		
	CENA		
MARTES	COMIDA		
	CENA		
MIÉRCOLES	COMIDA		
	CENA		
JUEVES	COMIDA		
	CENA		
VIERNES	COMIDA		
	CENA		
SÁBADO	COMIDA		
	CENA		
DOMINGO	COMIDA		
	CENA		
PROPÓSITO SANO - NUEVO HÁBITO DE LA SEMANA			