HOJA DE TAREAS ***SEMANA 1*:** Durante los próximos siete días:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Audio: Práctica formal:** *“El cuerpo y la respiración” de 10 o 5 min.* | **Practicar** la atención en una comida del día (con o sin audio) | El **AGUA** como principal bebida del día | Incluir verduras en ambas comidas principales del día | Completar registro alimentario (opcional, pero recomendable) |
| Lunes | Si No | Si No | Si No | Si No | Si No |
| Martes | Si No | Si No | Si No | Si No | Si No |
| Miércoles | Si No | Si No | Si No | Si No | Si No |
| Jueves | Si No | Si No | Si No | Si No | Si No |
| Viernes | Si No | Si No | Si No | Si No | Si No |
| Sábado | Si No | Si No | Si No | Si No | Si No |
| Domingo | Si No | Si No | Si No | Si No | Si No |

**NOMBRE: FIRMA:**