

K-Calendario

USUARIO:
EDAD:
GÉNERO:

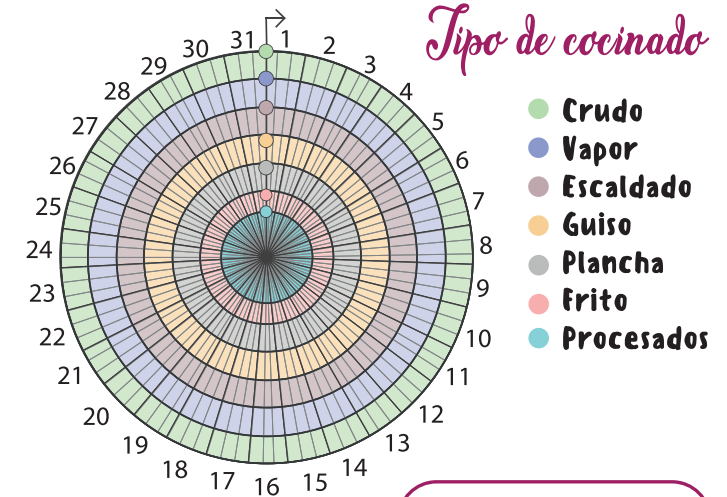
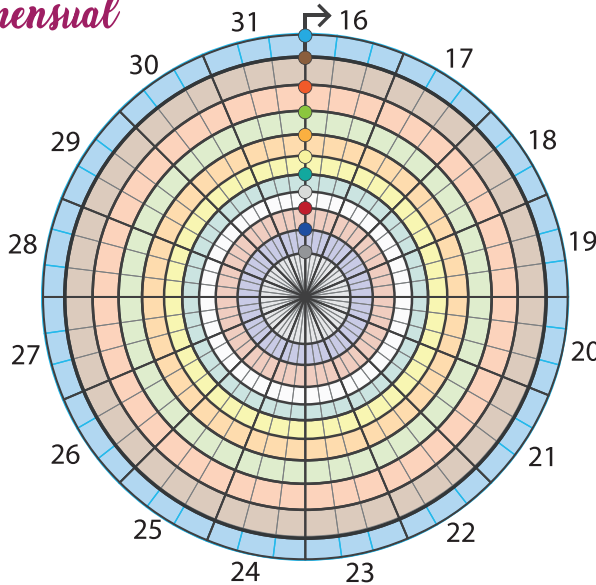
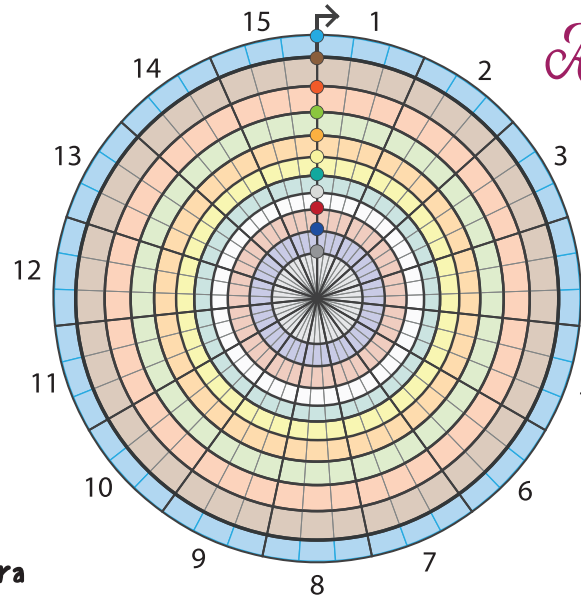
Rellena este impreso y envíalo a:

leandaovida@protonmail.com

PARA SABER MÁS SOBRE TU SALUD INTESTINAL

Mes:

DIAS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
EJERCICIO																															
EMOCIONES																															
DESAYUNO																															
COMIDA																															
CENA																															



- Crudo
- Vapor
- Escaldado
- Guiso
- Plancha
- Frito
- Procesados

De fuera
a dentro:

- Agua
- Verdura
- Fruta
- Legumbres
- Cereales integrales
- Cereales refinados
- Germinados, fermentados y algas
- Lácteos
- Carne
- Pescado
- Bebidas alcohólicas

Hoy me siento:



¡Hoy es un día maravilloso!



Estoy en modo zen



Hoy soy el enano gruñón



Hoy estoy pasota



Estoy de bajón



Siento miedo e inseguridad

TIPOS DE CACA

Escala Bristol

	1	2	3	4	5	6	7
V							
M							
A							
R							
N							
B							

Colores