#21CONTODO

#SKINNYSEKRET

FASE 1

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

REGLAS DIARIAS

- 🥦 Seguir una dieta saludable
- 💪 Hacer 20 minutos de ejercicio
- 😴 Dormir 7 horas
- 💧 Tomar 80 oz de agua
- 📖 Leer 10 páginas de un libro
- 🚫 No tomar alcohol
- 🚫 No comida chatarra
- 🧘 10 minutos de visualización

Al final del día, dibuja una palomita si completaste CON TODO todas tus tareas del día o una X si NO las completaste.

Si no completaste TODAS tus tareas del día. Tendrás que comenzar el reto nuevamente.

@skinnysekret | @stephykantu