

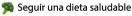
#21CONTODO

#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**



Hacer 20 minutos de ejercicio

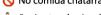
Dormir 7 horas

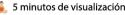
Tomar 80 oz de agua













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.