



Visión semanal de bienestar



Día de la semana:

Día de seguimiento:



Sueño
(horas de sueño, si ha sido reparador, pesadillas, etc.)

Visita al baño
(cómo han sido las heces, soy regular, sensaciones asociadas)



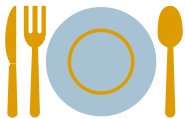
Desayuno
(hora, qué he desayunado, tiempo invertido, cómo me he sentido, digestión)



Comida
(hora, qué he comido, tiempo invertido, cómo me he sentido, digestión)



Cena
(hora, qué he cenado, tiempo invertido, cómo me he sentido, digestión)



Picoteo
(he tomado snaks, picado mucho, ansiedad con la comida...)



Ejercicio
(tenía energía, ganas, que tipo de ejercicio he hecho)



Emoción
(cómo te sientes, hechos clave del día, sentimientos)

