

# JULIO

SEMANA 2

Desafío:

5 minutos de  
ejercicio al  
día



@mariapazsilva

LUNES 12

NOTAS:

MARTES 13

NOTAS:

MIÉRCOLES 14

NOTAS:

JUEVES 15

NOTAS:

VIERNES 16

NOTAS:

SÁBADO 17

NOTAS:

DOMINGO 18

NOTAS:

NOTAS DE LA  
SEMANA:

¿FUE MUY  
DIFÍCIL  
HACERLO?  
¿BARRERAS  
ENCONTRADAS?