

# JULIO

SEMANA 2

Desafío:

5 minutos de  
ejercicio al  
día



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?