

WELTHY

2021

¡Hola welthian!

Si tienes este *Lifestyle Tracker* en tus manos significa que te has propuesto cambiar tu estilo de vida.

Enhorabuena, ¡Te vamos a ayudar a conseguir tus objetivos!

@welthy.es · welthy.es

Enero 2021



“Cuando quieres algo con mucha intensidad, ningún sacrificio es demasiado grande.”

- Rafael Nadal

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COMER SANO																															
DORMIR 6H - 8H																															
ACTIVIDAD FÍSICA																															

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Febrero 2021



“Algunas personas quieren que suceda, otras desean que suceda, otras lo hacen posible.”

- Michael Jordan

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
COMER SANO																												
DORMIR 6H - 8H																												
ACTIVIDAD FÍSICA																												

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Marzo 2021



“El éxito en la vida no se mide por lo que logras, sino por los obstáculos que superas.”

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COMER SANO																															
DORMIR 6H - 8H																															
ACTIVIDAD FÍSICA																															

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Abril 2021



“Nunca he dejado que nada ni nadie me defina a mí o a mi potencial. Yo controlo mi futuro.”

- Serena Williams

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
COMER SANO																														
DORMIR 6H - 8H																														
ACTIVIDAD FÍSICA																														

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Mayo 2021



“Si mi mente puede concebirlo, y mi corazón puede creerlo, entonces puedo lograrlo.”

- Muhammad Ali

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
COMER SANO																																
DORMIR 6H - 8H																																
ACTIVIDAD FÍSICA																																

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Junio 2021



“A la cima no se llega superando a los demás sino superándote a ti mismo.”

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
COMER SANO																														
DORMIR 6H - 8H																														
ACTIVIDAD FÍSICA																														

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Julio 2021



“Tú no eres tus circunstancias, eres posibilidades. Si sabes eso, puedes hacer lo que sea.”

- Oprah Winfrey

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COMER SANO																															
DORMIR 6H - 8H																															
ACTIVIDAD FÍSICA																															

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Agosto 2021



“La fortaleza no llega de la capacidad física. Llega de una voluntad indomable.”

- Mahatma Gandhi

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COMER SANO																															
DORMIR 6H - 8H																															
ACTIVIDAD FÍSICA																															

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Septiembre 2021



"Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, estas en lo cierto."

- Henry Ford

Meta de este mes

Recompensa

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
COMER SANO																														
DORMIR 6H - 8H																														
ACTIVIDAD FÍSICA																														

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Octubre 2021



“La felicidad es un camino, no un destino. Disfruta del viaje.”

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
COMER SANO																																
DORMIR 6H - 8H																																
ACTIVIDAD FÍSICA																																

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Noviembre 2021



“Si tienes un sueño en tu corazón, y de verdad crees en el, corres el riesgo de que se convierta en realidad.” - Walt Disney

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
COMER SANO																														
DORMIR 6H - 8H																														
ACTIVIDAD FÍSICA																														

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!

Diciembre 2021



“Un día despertarás y descubrirás que no tienes más tiempo para hacer lo que soñabas.

El momento es ahora. Actúa.” - Paolo Coelho

Meta de este mes _____

Recompensa _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COMER SANO																															
DORMIR 6H - 8H																															
ACTIVIDAD FÍSICA																															

NOTAS

En la columna de la izquierda pon los hábitos que te has propuesto para este mes. Los números son los días de la semana. Cada día que cumplas el hábito, rellena la casilla con un color. Elige un color diferente para cada hábito.
You can do it!



Desde Welthy creemos firmemente que cuanto más natural es lo que comes, mejor te sientes física y anímicamente.

Ésta es la mejor base para empezar una nueva rutina saludable que proporcione a tu cuerpo efectos más duraderos a largo plazo.



@welthy.es · welthy.es