TOTAL LIFE CHANGES®
HOME OF
THE 15 DAY CHALLENGE™

THE 15 DAY CHALLENGE™ Lifestyle

FECHA DE INICIO _____

CÓMO PLANEO MEJORAR _____

1. _____

2. _____

3. _____

COSAS QUE PLANEO HACER PARA QUE ESTOS 15 DÍAS SEAN GRANDIOSOS _____

EN CASA: _____

EN EL TRABAJO: _____

CON LA FAMILIA Y AMIGOS: _____

EN MIS RELACIONES: _____

GRANDES GANANCIAS DURANTE ESTE DESAFÍO _____ CELEBRAR

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

REVISIÓN DE 5 DÍAS

SEGUÍ EN EL CAMINO: S N

PROGRESO:

REVISIÓN DE 10 DÍAS

SEGUÍ EN EL CAMINO: S N

PROGRESO:

REVISIÓN DE 15 DÍAS

SEGUÍ EN EL CAMINO: S N

PROGRESO:

MI INGESTA DE AGUA DIARIA RECOMENDADA ES

_____ ONZAS

TOTAL LIFE CHANGES® HOME OF

THE 15 DAY CHALLENGE™

DÍA 1

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 2

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 3

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 4

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 5

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

RESUMEN DE 5 DÍAS:

MI INGESTA DE AGUA DIARIA RECOMENDADA ES

_____ ONZAS

TOTAL LIFE CHANGES® HOME OF THE 15 DAY CHALLENGE™

DÍA 6

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 7

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 8

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 9

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 10

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

RESUMEN DE 5 DÍAS:

MI INGESTA DE AGUA DIARIA RECOMENDADA ES

_____ ONZAS

TOTAL LIFE CHANGES® HOME OF THE 15 DAY CHALLENGE™

DÍA 11

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 12

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 13

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 14

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 15

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

RESUMEN DE 5 DÍAS: