

RUTINA

Diaria por momentos

Mañana, mediodía y noche. Lo mínimo que sostiene el
orden cada día.

Masa de Madre

RUTINAS DIARIAS



FECHA:

RUTINA DE MAÑANA

L M X J V S D

RUTINA DE MEDIODÍA

L M X J V S D

RUTINA DE NOCHE

L M X J V S D

EXTRA: HÁBITOS

L M X J V S D
