PARA GUARDAR O IMPRIMIR · SERIE «DÉJALO 30 DÍAS»

Diario de 30 días



Mi reto: _____

Empiezo el: _____

Tacha un día cada vez que lo cumplas.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30

Notas de Loti

- **Semana 1:** La primera semana es la más difícil. Si fallas un día, no empieces de cero: sigue mañana.
- **Semana 2:** Tu cuerpo ya se está acomodando. Anota qué cambió: el sueño, el ánimo, los antojos.
- **Semana 3:** Lo que haces casi sin pensar ya es costumbre. Fíjate en qué momentos te cuesta más.
- **Semana 4:** Ya casi. Piensa qué parte del reto quieres quedarte para siempre.

Si lo que quieres dejar es el alcohol o el tabaco y hay dependencia fuerte, no lo dejes de golpe sin ayuda: dejar el alcohol de un día para otro puede ser peligroso. Hazlo con apoyo de un profesional de la salud.

Contenido informativo. No reemplaza la consulta con un profesional de la salud.