



Dra. Maria Delasco

Bienestar, Hábitos y Autocuidado

Por La Dra. María Delasco

Acepta el desafío: 30 días para centrarte en tu bienestar y perfeccionar tus hábitos de autocuidado.

2025

Japi Clinic

Propósito

Este reto está diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tu bienestar, establecer metas claras y crear hábitos que mejoren tu calidad de vida. Dedica unos minutos diarios para reconectar contigo mismo.

Cómo usar esta plantilla

- Completa la sección inicial de metas antes de comenzar el reto.
- Usa las páginas diarias para reflexionar y rastrear tu progreso.
- Revisa tus logros al finalizar los 30 días.



Duración: / /

Duración: / /

Día _____

☐

☐

☐

