

Calendario de registro del progreso


Use este calendario para registrar su progreso hacia la consecución de los objetivos que se ha fijado.

- Cada conducta que planea modificar está representada por un símbolo.
- Si ha cumplido con su(s) objetivo(s) para el día, la semana o el mes, marque la casilla del símbolo que corresponda.

Mi(s) objetivo(s) para este mes:























 Alimentación saludable

 Dejar de fumar

 Reducir el consumo peligroso de alcohol

 Aumentar la actividad física

Mes:

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 	Día 31 	Notas			