

Registro de progreso del Sistema MindBody GLP-1™

Empieza escribiendo tus metas.

Tomaré MB Core {cuando}. _____

Tomaré MB Enhance {cómo y cuándo}. _____

Voy a registrar mi ingesta {cómo}. _____

Lo lograré mediante {cómo}. _____

Tomar el Sistema MB GLP-1 es importante para mí {porque}.

Mantendré esta rutina {durante cuánto tiempo}. _____

CREA UNA CONEXIÓN MENTE +
CUERPO PARA VER EL ÉXITO



Pasos pequeños = Resultados grandes.

OBJETIVO DE NUTRICIÓN

Lo haré _____ {cuando}

Continuaré registrando {cómo} _____

Lo conseguiré mediante {cómo} _____

Mantendré esta rutina durante {cuánto tiempo}

_____ Es importante para mí porque {¿por qué?} _____

OBJETIVO DE ATENCIÓN PLENA

Lo haré _____ {cuando}

Continuaré registrando {cómo} _____

Lo conseguiré mediante {cómo} _____

Mantendré esta rutina durante {cuánto tiempo}

_____ Es importante para mí porque {¿por qué?} _____

METAS DE ACTIVIDAD

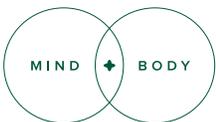
Lo haré _____ {cuando}

Continuaré registrando {cómo} _____

Lo conseguiré mediante {cómo} _____

Mantendré esta rutina durante {cuánto tiempo}

_____ Es importante para mí porque {¿por qué?} _____



Establece metas adecuadas cada mes.

MES

