






# RETO DE 30 DÍAS

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

29	30
----	----

Marca con una **X** cada día que:

-  1. No uses el teléfono la primera y última hora del día
-  2. Bebas 80 onzas de agua
-  3. Duermas un mínimo de 7.5 horas