



21 al 100

dieta de
eliminación



undostrescien.com

Diario de todos los días.

Día: _____

Alimentos y bebidas (cantidad, tipo) ¿Cómo me sentí al comer esto?

Desayuno		
Media mañana		
Almuerzo		
Media tarde		
Cena		

¿Cuántas horas dormí?

¿Qué ejercicio hice hoy?

¿Cómo me sentí

¿Qué hice para fortalecer

¿Qué tan bien dormí?

¿Cómo me sentí?

ante el estrés?

mis relaciones?

--	--	--	--



undostrescien.com
un reinicio para
el cuerpo mente y alma