

## ¡Crea tu propio plan semanal saludable!



Este plan semanal tiene como objetivo, ayudarte a organizar tus comidas, con un equilibrio nutricional lo más completo posible.

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							
Fruta/Fruto seco							

<b>Notas</b> 	
<b>Compras</b> 	

En mis redes sociales encontrarás más consejos como este y en mi web puedes realizar tus consultas sobre entrenamiento y hábitos saludables.

### Formas de contactarme

