



AGENDA
2022



Índice

¡Bienvenido 2022!

- Instrucciones y tutoriales
- Todo inicia
- Calendario anual

Enero

- Control de hábitos
- Cuadrante de prioridades
- Calendario mensual
- Planea con propósito
- Presupuesto mensual
- Día a día



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



Haz que valga LA PENA

Más que una agenda, es un proyecto de vida, diseñado cuidadosamente y con amor para:

1

Darte herramientas para crear una vida que *te haga sentir en balance.*

2

Ayudarte a tener *paz mental y claridad sobre tus sueños* y el camino a seguir para conseguirlos.



3

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB
Darte una estructura para *dominar tu tiempo* como clave para conseguir cada una de tus metas.

4

Darte un espacio en donde puedas tener todas las áreas clave e importantes de tu vida para *construir ladrillo a ladrillo la vida que te encante.*



En esta agenda encontrarás retos que te impulsen a dar ese pasito extra, hojas blanco para personalizar tu agenda a tu estilo de vida y muchas recomendaciones de recursos extras para lograr 12 meses que VALGAN LA PENA.

Vuélvete Familia cercana. Síguenos, compártenos tu historia y tu progreso en tu red social favorita. ¿Cuál es la tuya?



@Mapeatusueños



OREM México



OREM México



@orem_méxico



@oremx

Cualquier duda, escríbenos a:

hola@orem.com.mx

SERÁ UN PLACER APOYARTE.

APROVECHA TU agenda digital al máximo

1. Descarga tu agenda en goodnotes

Visita nuestro canal de youtube para que puedas ver los tutoriales que grabamos especialmente para ti y jsácale el mayor provecho a tu agenda!

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB





TODO
inicia contigo,



CON TUS **decisiones**,
CON TUS **valores**,
CON TUS **hábitos**,
CON TUS **SUEÑOS...**

Haz que valga
la pena



QR'S CON INFORMACIÓN DE VALOR
& RECURSOS que podrás necesitar

A LO LARGO DE TUS 365 DÍAS



Conoce las playlist que
hemos creado para ti en
el Spotify OREM



Curso "Crea una guía de sueños
que te ayude a materializar cada
uno de tus sueños"

Haz clic en los QRs para visitar
nuestro contenido adicional



Blog de OREM



2022

ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
					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
31						

FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
		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					

MARZO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
		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	31		

ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
					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

MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
					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
31						

AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

SEPTIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
					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
31						

NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



2023

ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

MARZO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

SEPTIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
						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	31					

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____





MI VIDA se verá así en 12 meses

Mis recomendaciones para lograr una "guía de sueños" que sea coherente con tus sueños, valores y contigo son:

- Tómame el tiempo de llenar tu "Todo inicia" con calma y consciencia.
- Dedica un tiempo y lugar específico a esta tarea.
- Crea un ambiente que te inspire y te emocione.
- Utiliza tantos recursos visuales como consideres necesarios.
- Si es posible, crea tu "guía de sueños" en grande también y ponla en un lugar que veas a diario en cuanto te despiertas.
- Llevar tu vision board en tu celular también es ideal, entre más conectada estés con tus sueños, más fácil será para tu mente ayudarte a crear el camino correcto a seguir.

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB





MINI RETO DEL MES:

Diseña tu guía de sueños (vision board), ponle intención y dirección a tu año.

Mantra:

Aprendimos en los últimos 2 años, que la vida es a corto plazo. Por eso, hoy decido vivirla **INTENSAMENTE DÍA A DÍA.**

¡Estoy decidida!

Cerrar

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
					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
31						





TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

Enero "2022"

-NOTAS-

Blank area for notes.

PRIORIDADES

LUNES MARTES MIÉRCOLES

PERSONAL

1	2	3
---	---	---

PROFESIONAL

4	5	6
---	---	---

SOCIAL

7	8	9
---	---	---

IMPULSO o Motivación del mes:

10	11	12
----	----	----

Libro y/o curso del mes:

13	14	15
----	----	----

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



ENERO

PROYECTOS PERSONALES: FECHA: PROYECTOS PROFESIONALES: FECHA:

Table for tracking personal and professional projects with columns for project name and date.

JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

16	17	18	19
----	----	----	----

20	21	22	23
----	----	----	----

24	25	26	27
----	----	----	----

28	29	30	31
----	----	----	----

32	33	34	35
----	----	----	----

Planea con PROPÓSITO

tus metas del mes:

METAS DEL MES:

-
-
-

¿A qué te comprometes para lograr estas metas?
(Precio a pagar)

Empty box for commitments.

¿Por qué es importante para ti alcanzar estas metas?

Empty box for importance.

Metas anuales con las que se conectan

MANTRA DEL MES:

MANTRA DEL MES:

COMPROMISO MENSUAL:
¿Qué voy a hacer este mes para aumentar mi amor propio?



PLAN DE ACCIÓN

Escribe las actividades que serán **CLAVE** en cada una de tus semanas para alcanzar tus metas mensuales

SEMANA 1

Del 3 al 9

Empty box for Week 1 activities.

SEMANA 2

Del 10 al 16

Empty box for Week 2 activities.

SEMANA 3

Del 17 al 23

Empty box for Week 3 activities.

SEMANA 4

Del 24 al 30

Empty box for Week 4 activities.



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

ENERO

ENFOQUES de la semana

PERSONAL:

PROFESIONAL

SOCIAL

Nuevos comienzos
nuevas oportunidades
¡AQUÍ VAMOS!

recompensa
de la semana

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

PLAS CON:	PLAS CON:	PLAS CON:
6:00	6:00	6:00
6:30	6:30	6:30
7:00	7:00	7:00
7:30	7:30	7:30
8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA POR:

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



ENERO

JUEVES 30

VIERNES 31

SÁBADO 01

DOMINGO 02

PLAS CON:	PLAS CON:	PLAS CON:	PLAS CON:
6:00	6:00	6:00	6:00
6:30	6:30	6:30	6:30
7:00	7:00	7:00	7:00
7:30	7:30	7:30	7:30
8:00	8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00

¡No olvides hidratarte!



A ESTA SEMANA LE PONGO:



Meta:
2 a 3lt diarios

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

ENERO

ENFOQUES de la semana

PERSONAL:

PROFESIONAL

SOCIAL

No es fácil encontrar tu camino pero cuando lo encuentras vale todo el tiempo Y ESFUERZO del pasado

recompensa de la semana

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA POR:

	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



ENERO

JUEVES 06	VIERNES 07	SÁBADO 08	DOMINGO 09
-----------	------------	-----------	------------

JUEVES 06	VIERNES 07	SÁBADO 08	DOMINGO 09
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

¡No olvides hidratarte!



A ESTA SEMANA LE PONGO:



Meta: 2 a 3lt diarios

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:

Blank lines for weekly goals and work plans



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

ENERO

ENFOQUES de la semana

PERSONAL:

PROFESIONAL

SOCIAL

Los sueños se construyen CON TRABAJO Y DEDICACIÓN

recompensa de la semana

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA POR:



ENERO

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

	JUEVES 13	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 16
6:00				
6:30				
7:00				
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

¡No olvides hidratarte!

Meta: 2 a 3lt diarios

L M Mi J V S D

A ESTA SEMANA LE PONGO:

☆☆☆☆

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

ENERO

ENFOQUES de la semana

PERSONAL:

PROFESIONAL

SOCIAL

¿Te preocupas del que dirán?
Re-la-ja-te,
No puedes complacer
AL MUNDO ENTERO

recompensa
de la **semana**

ESTA SEMANA ME SIENTO **ORGULLOSA** POR:

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



ENERO

JUEVES 20 VIERNES 21 SÁBADO 22 DOMINGO 23

	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
6:00				
6:30				
7:00				
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

¡No olvides hidratarte!

Meta: 2 a 3lt diarios

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:

A ESTA SEMANA LE PONGO:





TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

ENERO

ENFOQUES de la semana

PERSONAL:

PROFESIONAL

SOCIAL

Tu alma necesita **LLUVIA (lágrimas)** para crecer

recompensa de la semana

LUNES 24

MARTES 25

MIÉRCOLES 26

PILES CON:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

PILES CON:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

PILES CON:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA POR:

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



ENERO

JUEVES 7

VIERNES 28

SÁBADO 9

DOMINGO 30

PILES CON:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

PILES CON:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

PILES CON:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

PILES CON:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

¡No olvides hidratarte!



A ESTA SEMANA LE PONGO:



Meta: 2 a 3lt diarios

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA,
ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB