



SEMANAS
Semana 1 - Determina tus Calorías
Semana 2 - Superávit Macros
Semana 3 - Cambia el estímulo
Semana 4 - ¿Por qué te estancas?

INDICACIONES
Cada semana, se te asignará una actividad diaria distinta. El objetivo de este calendario es que coloques una ✖ sobre los días que cumplas con esta actividad. Trata de no romper la racha.

RETO 28 DÍAS | GANAR MÚSCULO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
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