DIARIO ALTANA

INTRODUCCIÓN

Registrar nuestro comportamiento hace que este mejore de forma automática.

Además, tener un diario nos ayuda a observar de una forma global nuestros comportamientos a lo largo de los días.

Nos ayuda a ser más conscientes de aquellas actividades a las que dedicamos más tiempo, y nos ayuda a tener una mejor organización diaria.

El diario es un apoyo a nuestra limitada memoria de trabajo.

No podemos tener todo en la cabeza todo el tiempo, y un diario nos ayuda a liberar parte de esta carga sobre el papel.

Tener un diario ayuda en la continuidad y constancia de aquellos hábitos que queremos implementar en nuestra vida.

Este diario está pensado para ser un apoyo en la implementación de los Programas de Altana en tu vida, y ayudarte a seguir mejorando como persona.

TAREAS

	Trabajo [x]		Personales [x]
1	☐	1	☐
2	☐	2	☐
3	☐	3	☐

TIEMPO / AGENDA

07:00		15:00	
08:00		16:00	
09:00		17:00	
10:00		18:00	
11:00		19:00	
12:00		20:00	
13:00		21:00	
14:00		22:00	

Atención: ○○○○○ Motivación: ○○○○○ Felicidad: ○○○○○

Energía: ○○○○○ Inspiración: ○○○○○ Estrés: ○○○○○

IDEAS

¿DÍA SANO?

Si / No

EVALUACIÓN FINAL

...../ 10

ENTRENAMIENTO

Si / No

Empujar ◯ **Tirar** ◯

Abdomen ◯ **Pierna** ◯

Otro .....

.....

Notas .....

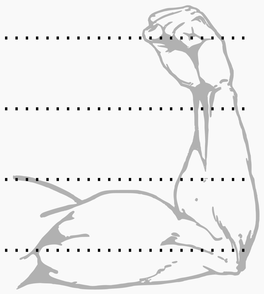
.....

.....

.....

.....

.....



ALIMENTACIÓN

Desayuno .....

.....

Comida .....

.....

Cena .....

.....

Snacks .....

.....

Excesos

Alcohol .....

.....

Ultra procesados .....

.....

Dulces .....

.....

Otros .....

.....

DESCANSO

Calidad del sueño: ◯◯◯◯◯

Horas de sueño: .....

Hora de acostarse: .....

Suplementos .....

.....

Notas .....

.....

MEDITACIÓN

Si / No

Duración .....

Notas .....

GASTOS

Si / No

Planificados Si / No

Registrados ☐

INSTRUCCIONES

En este diario tendrás [X] semanas organizadas por días.

Al principio de cada semana tendrás una PLANIFICACIÓN, para determinar tus objetivos, entrenamientos, comidas, y tareas que cumplir a lo largo de la seamana.

[Revisión]

Cada día podrás registrar

ENTRENAMIENTOS

ALIMENTACIÓN

HABITOS
- Meditación
- Registro gastos

VALORES
- Atención
- Energía
- Motivación
- Inspiración
- Felicidad
- Estrés

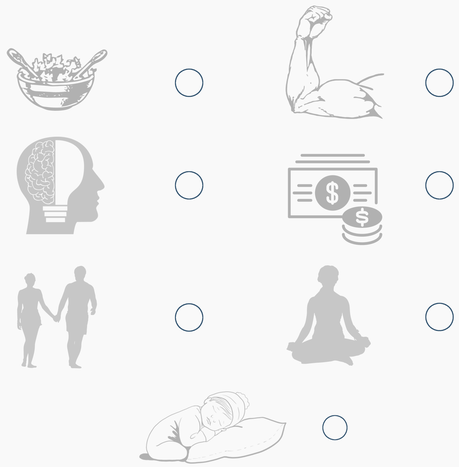
DESCANSO

IDEAS

Y además podrás organizar tu **AGENDA** en función de tus **TAREAS**

PREPARACIÓN SEMANAL

FOCO DE LA SEMANA



OPORTUNIDADES/RETOS

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

OBJETIVOS DE LA SEMANA

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

DIARIO ALTANA

TAREAS

	Trabajo [x]		Personales [x]
1	☐	1	☐
.....		.....	
2	☐	2	☐
.....		.....	
3	☐	3	☐
.....		.....	

TIEMPO / AGENDA

07:00		15:00	
08:00		16:00	
09:00		17:00	
10:00		18:00	
11:00		19:00	
12:00		20:00	
13:00		21:00	
14:00		22:00	

Atención: ○○○○○ **Motivación:** ○○○○○ **Felicidad:** ○○○○○

Energía: ○○○○○ **Inspiración:** ○○○○○ **Estrés:** ○○○○○

IDEAS

.....

.....

.....

¿DÍA SANO?

Si / No

EVALUACIÓN FINAL

...../ 10

SEMANA 1

día / mes / año L M X J V S D

ENTRENAMIENTO

Si / No

Empujar ◯ **Tirar** ◯

Abdomen ◯ **Pierna** ◯

Otro .....

.....

Notas .....

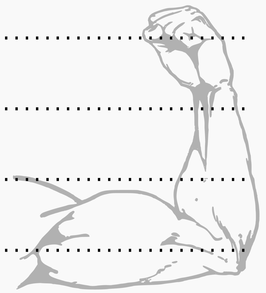
.....

.....

.....

.....

.....



ALIMENTACIÓN

Desayuno .....

.....

Comida .....

.....

Cena .....

.....

Snacks .....

.....

Excesos

Alcohol .....

.....

Ultra procesados .....

.....

Dulces .....

.....

Otros .....

.....

DESCANSO

Calidad del sueño: ◯◯◯◯◯

Horas de sueño: .....

Hora de acostarse: .....

Suplementos .....

.....

Notas .....

.....

MEDITACIÓN

Si / No

Duración .....

Notas .....

GASTOS

Si / No

Planificados Si / No

Registrados ☐

PLANIFICACIÓN SEMANAL

Semana nº

Fechas:

	D	S	V	J	X	M	L	
Desayuno								
Comida								
Cena								
Pendientes y Notas								
Deporte								

ENTRENAMIENTO

Si / No

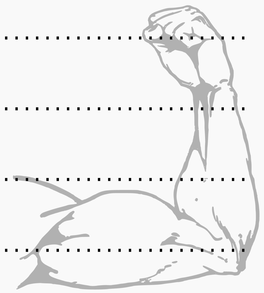
Empujar ◯ **Tirar** ◯

Abdomen ◯ **Pierna** ◯

Otro .....

.....

Notas .....



TAREAS

	Trabajo [x]		Personales [x]
1	☐	1	☐
2	☐	2	☐
3	☐	3	☐

ALIMENTACIÓN

Desayuno .....

Comida .....

Cena .....

Snacks .....

Excesos

Alcohol .....

Ultra procesados .....

Dulces .....

Otros .....

TIEMPO / AGENDA

07:00	15:00
08:00	16:00
09:00	17:00
10:00	18:00
11:00	19:00
12:00	20:00
13:00	21:00
14:00	22:00

DESCANSO

Calidad del sueño: ◯◯◯◯◯

Horas de sueño: .....

Hora de acostarse: .....

Suplementos .....

Notas .....

Atención: ◯◯◯◯◯ **Motivación:** ◯◯◯◯◯ **Felicidad:** ◯◯◯◯◯

Energía: ◯◯◯◯◯ **Inspiración:** ◯◯◯◯◯ **Estrés:** ◯◯◯◯◯

MEDITACIÓN

Si / No

Duración .....

Notas .....

GASTOS

Si / No

Planificados Si / No

Registrados ☐

IDEAS

.....

¿DÍA SANO?

Si / No

EVALUACIÓN FINAL

...../ 10

DIARIO ALTANA

ENTRENAMIENTO

Si / No

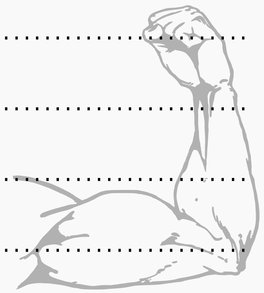
Empujar ◯ **Tirar** ◯

Abdomen ◯ **Pierna** ◯

Otro .....

.....

Notas .....



ALIMENTACIÓN

Desayuno .....

Comida .....

Cena .....

Snacks .....

Excesos

Alcohol .....

Ultra procesados .....

Dulces .....

Otros .....

DESCANSO

Calidad del sueño: ◯◯◯◯◯

Horas de sueño: .....

Hora de acostarse: .....

Suplementos .....

Notas .....

MEDITACIÓN

Si / No

Duración .....

Notas .....

GASTOS

Si / No

Planificados Si / No

Registrados ☐

TAREAS

	Trabajo [x]		Personales [x]
1	☐	1	☐
2	☐	2	☐
3	☐	3	☐

TIEMPO / AGENDA

07:00		15:00	
08:00		16:00	
09:00		17:00	
10:00		18:00	
11:00		19:00	
12:00		20:00	
13:00		21:00	
14:00		22:00	

Atención: ◯◯◯◯◯ **Motivación:** ◯◯◯◯◯ **Felicidad:** ◯◯◯◯◯

Energía: ◯◯◯◯◯ **Inspiración:** ◯◯◯◯◯ **Estrés:** ◯◯◯◯◯

IDEAS

.....

.....

.....

¿DÍA SANO?

Si / No

EVALUACIÓN FINAL

...../ 10

ENTRENAMIENTO

Si / No

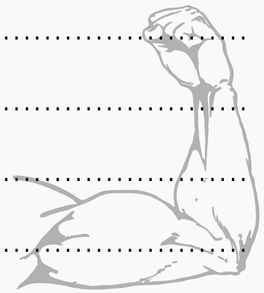
Empujar ◯ **Tirar** ◯

Abdomen ◯ **Pierna** ◯

Otro .....

.....

Notas .....



TAREAS

	Trabajo [x]		Personales [x]
1	☐	1	☐
2	☐	2	☐
3	☐	3	☐

ALIMENTACIÓN

Desayuno .....

Comida .....

Cena .....

Snacks .....

Excesos

Alcohol .....

Ultra procesados .....

Dulces .....

Otros .....

TIEMPO / AGENDA

07:00	15:00
08:00	16:00
09:00	17:00
10:00	18:00
11:00	19:00
12:00	20:00
13:00	21:00
14:00	22:00

DESCANSO

Calidad del sueño: ◯◯◯◯◯

Horas de sueño: .....

Hora de acostarse: .....

Suplementos .....

Notas .....

Atención: ◯◯◯◯◯ **Motivación:** ◯◯◯◯◯ **Felicidad:** ◯◯◯◯◯

Energía: ◯◯◯◯◯ **Inspiración:** ◯◯◯◯◯ **Estrés:** ◯◯◯◯◯

MEDITACIÓN

Si / No

Duración .....

Notas .....

GASTOS

Si / No

Planificados Si / No

Registrados ☐

IDEAS

.....

.....

.....

¿DÍA SANO?

Si / No

EVALUACIÓN FINAL

...../ 10

ENTRENAMIENTO

Si / No

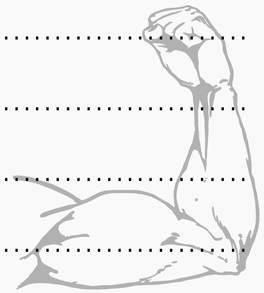
Empujar ◯ **Tirar** ◯

Abdomen ◯ **Pierna** ◯

Otro .....

.....

Notas .....



ALIMENTACIÓN

Desayuno .....

Comida .....

Cena .....

Snacks .....

Excesos

Alcohol .....

Ultra procesados .....

Dulces .....

Otros .....

DESCANSO

Calidad del sueño: ◯◯◯◯◯

Horas de sueño: .....

Hora de acostarse: .....

Suplementos .....

Notas .....

MEDITACIÓN

Si / No

Duración .....

Notas .....

GASTOS

Si / No

Planificados Si / No

Registrados ☐

TAREAS

	Trabajo [x]		Personales [x]
1	☐	1	☐
2	☐	2	☐
3	☐	3	☐

TIEMPO / AGENDA

07:00		15:00	
08:00		16:00	
09:00		17:00	
10:00		18:00	
11:00		19:00	
12:00		20:00	
13:00		21:00	
14:00		22:00	

Atención: ◯◯◯◯◯ **Motivación:** ◯◯◯◯◯ **Felicidad:** ◯◯◯◯◯

Energía: ◯◯◯◯◯ **Inspiración:** ◯◯◯◯◯ **Estrés:** ◯◯◯◯◯

IDEAS

.....

.....

.....

¿DÍA SANO?

Si / No

EVALUACIÓN FINAL

...../ 10

ENTRENAMIENTO

Si / No

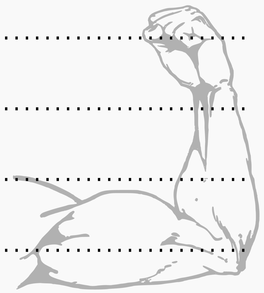
Empujar ◯ **Tirar** ◯

Abdomen ◯ **Pierna** ◯

Otro .....

.....

Notas .....



ALIMENTACIÓN

Desayuno .....

Comida .....

Cena .....

Snacks .....

Excesos

Alcohol .....

Ultra procesados .....

Dulces .....

Otros .....

DESCANSO

Calidad del sueño: ◯◯◯◯◯

Horas de sueño: .....

Hora de acostarse: .....

Suplementos .....

Notas .....

MEDITACIÓN

Si / No

Duración .....

Notas .....

GASTOS

Si / No

Planificados Si / No

Registrados ☐

TAREAS

	Trabajo [x]		Personales [x]
1	☐	1	☐
2	☐	2	☐
3	☐	3	☐

TIEMPO / AGENDA

07:00		15:00	
08:00		16:00	
09:00		17:00	
10:00		18:00	
11:00		19:00	
12:00		20:00	
13:00		21:00	
14:00		22:00	

Atención: ◯◯◯◯◯ **Motivación:** ◯◯◯◯◯ **Felicidad:** ◯◯◯◯◯

Energía: ◯◯◯◯◯ **Inspiración:** ◯◯◯◯◯ **Estrés:** ◯◯◯◯◯

IDEAS

.....

.....

.....

¿DÍA SANO?

Si / No

EVALUACIÓN FINAL

...../ 10