

HOJA DE SEGUIMIENTO SLOW

SEMANA 1: MENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Control de velocidad							
Pausa para respirar							
Fácil							
Intermedio							
Drástico							
SEMANA 2: JUEGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Control de velocidad							
Pausa para respirar							
Fácil							
Intermedio							
Drástico							
SEMANA 3: CUERPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Control de velocidad							
Pausa para respirar							
Fácil							
Intermedio							
Drástico							
SEMANA 4: TRABAJO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Control de velocidad							
Pausa para respirar							
Fácil							
Intermedio							
Drástico							