

# Resumen semanal de bienestar

Maximo Crecimiento Muscular · De lunes a domingo

1

Elementos únicos

1

Apariciones programadas

1

Días activos

30 min

Tiempo planificado

| Elemento                                                | lun | mar | mié | jue | vie | sáb | dom | Total |
|---------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| Respiración: Suspiro cíclico<br>Técnicas de respiración | X   |     |     |     |     |     |     | 1     |