

8 hábitos saludables
































































SEMANA _____

¡LLEVE UN CONTROL!

ACTIVIDAD

		DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Minutos de televisión, videojuegos e Internet	¡CON CALMA!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS
	¡AUMENTÉLOS!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS

ALIMENTOS

		DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Desayuno	TODOS LOS DÍAS.							
Frutas	COMA MÁS.							
Verduras	COMA MÁS.							
Bebidas azucaradas	TRATE DE NO BEBER NINGUNO.	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más
Leche baja en grasa	TÓMELA.							
Agua	TÓMELA.							
Cené con mi familia estos días:								

DORMIR Y EL APOYO

	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Horas que dormí:							

Cosas que mi familia y amigos hicieron, las cuales me ayudaron:

Cosas que mi familia y amigos hicieron, las cuales no me ayudaron:

CELEBRÉ cosas que hice bien esta semana:

NUEVAS METAS en las que trabajaré:

Para ver más páginas de seguimiento, vaya a: IntermountainLiVeWell.org

8 hábitos saludables













































































































































SEMANA _____

¡LLEVE UN CONTROL!

ACTIVIDAD

		DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Minutos de televisión, videojuegos e Internet	¡CON CALMA!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS
		 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS
Minutos de la actividad: juego afuera, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes y más...	¡AUMENTÉLOS!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS

ALIMENTOS

		DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Desayuno	TODOS LOS DÍAS.							
Frutas	COMA MÁS.	   	   	   	   	   	   	   
Verduras	COMA MÁS.	   	   	   	   	   	   	   
Bebidas azucaradas	TRATE DE NO BEBER NINGUNO.	 ¹ ²   ninguno más	 ¹ ²   ninguno más	 ¹ ²   ninguno más	 ¹ ²   ninguno más	 ¹ ²   ninguno más	 ¹ ²   ninguno más	 ¹ ²   ninguno más
Leche baja en grasa	TÓMELA.	  	  	  	  	  	  	  
Agua	TÓMELA.	   	   	   	   	   	   	   
Cené con mi familia estos días:								

DORMIR Y EL APOYO

	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Horas que dormí:							

Cosas que mi familia y amigos hicieron, las cuales me ayudaron:

Cosas que mi familia y amigos hicieron, las cuales no me ayudaron:

CELEBRÉ cosas que hice bien esta semana:

NUEVAS METAS en las que trabajaré:

Para ver más páginas de seguimiento, vaya a: IntermountainLiVeWell.org