

Mis objetivos para la próxima visita:

Semana:	Cuaderno de Registro Semanal: Una manera fácil de estar al tanto de lo que comes y de tus actividades diarias.						
	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Merienda							
Tiempo frente la pantalla							
Actividad Física							
Otras Actividades							



5 Come 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.



2 Este tiempo frente a una pantalla incluye.



1 Procura llevar a cabo actividad física por lo menos una 1 hora al día.

0 Limita las bebidas azucaradas a cero.



Mis objetivos para la próxima visita:

Semana:	Cuaderno de Registro Semanal: Una manera fácil de estar al tanto de lo que comes y de tus actividades diarias.						
	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Merienda							
Tiempo frente la pantalla							
Actividad Física							
Otras Actividades							



Come 5 porciones
de frutas y
vegetales todos
los días.



Este tiempo
frente a una
pantalla incluye.

Procura llevar a
cabo actividad
física por lo
menos una
1 hora al día.



Limita las
bebidas
azucaradas
a cero.

