



BlueCross BlueShield Association

An Association of Independent Blue Cross and Blue Shield Plans



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 Limite el tiempo frente a una pantalla a un máximo de dos horas.



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



0 Limita las bebidas azucaradas a cero.



BlueCross BlueShield Association

An Association of Independent Blue Cross and Blue Shield Plans



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.



Limite el tiempo frente a una pantalla a un máximo de dos horas.

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



Limita las bebidas azucaradas a cero.

