

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.

