



COMPROMÉTASE A MEJORAR SU SALUD



ANTES DE COMENZAR EL RETO : ¿CUÁNTOS DÍAS DE LA SEMANA PASADA TOMÓ SODA? _____

Yo, _____, intentare tener un verano **SIN SODA**.

COMIENZE EL RETO AQUÍ:

INSTRUCCIONES:

Registre los días que no beba **SODA**. Marque cada cuadro por cada día que pase **SIN SODA**.

Anote las fechas durante 4 semanas:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Semana de:							
Semana de:							
Semana de:							
Semana de:							

Información basada en materiales originalmente desarrollados por Alameda County Public Health Department y Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative. Hecho posible con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



www.vivasaludable.org



COMPROMÉTASE A MEJORAR SU SALUD



ANTES DE COMENZAR EL RETO : ¿CUÁNTOS DÍAS DE LA SEMANA PASADA TOMÓ SODA? _____

Yo, _____, intentare tener un verano **SIN SODA**.

COMIENZE EL RETO AQUÍ:

INSTRUCCIONES:

Registre los días que no beba **SODA**. Marque cada cuadro por cada día que pase **SIN SODA**.

Anote las fechas durante 4 semanas:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Semana de:							
Semana de:							
Semana de:							
Semana de:							

Información basada en materiales originalmente desarrollados por Alameda County Public Health Department y Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative. Hecho posible con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



www.vivasaludable.org