



Independence
Blue Cross

Independent licensee of the
Blue Cross and Blue Shield Association.



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.