El Registro para La Comida y el Ejercicio

Abajo hay una lista de las cosas que puede hacer todos los días. Cada una le ayuda a lograr sus metas. Cada vez que hace una de estas actividades, ponga una *x* en la caja de bajo de la actividad en el día que la hizo. Las metas indican cuantas Xs debe tratar de lograr en cada columna. Puede usar la última columna para poner su propia meta, si desea.

Semana #_____ Peso _____	 Comí un desayuno saludable (proteína y fibra)	 Hice ejercicio aeróbico por 15 minutos	 Comí una fruta	 Comí una taza de verduras	 Tomé un vaso de agua	 Cuando me sentí triste, aburrido o con nervios, hice algo en lugar de comer	
	Meta: 1	**Meta: 4**	**Meta: 2**	**Meta: 3**	**Meta: 6**	**Meta: 3**	
Domingo							
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							

© La Clínica del Cariño Family Health Care Center, Inc.