

Elija vivir más saludablemente de por vida

MIS ÉXITOS

Escriba las destrezas que aprendió y las metas que alcanzó, en los siguientes renglones.
¿Cómo mejoró su vida o la vida de su familia y amigos?

Nuevas destrezas que aprendí o mejoré:

Metas alcanzadas:

La manera en que ha cambiado mi vida o la vida de otros:

Mis metas para *Comer Bien y Moverme Más* en un plazo de 30 días son:

Mis metas para *Comer Bien y Moverme Más* en un plazo de 6 meses son:

Mis metas para *Comer Bien y Moverme Más* en un plazo de 1 año son:

Mis metas para *Comer Bien y Moverme Más* de por vida son:

¿Por qué son importantes para mí estas metas?

Lo que necesito para mantenerme motivado/a:
