

# VIVE MEJOR CON LOS 8

## Planilla de progreso

Semana: \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Desayuno <b>¡Todos los días!</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas <b>¡Come más!</b>	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
Verduras <b>¡Come más!</b>	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
Bebidas endulzadas <b>¡Procura eliminarlas!</b>	 ninguna 1 2 3 más	 ninguna 1 2 3 más	 ninguna 1 2 3 más	 ninguna 1 2 3 más	 ninguna 1 2 3 más	 ninguna 1 2 3 más	 ninguna 1 2 3 más
Leche descremada <b>¡Bebe más!</b>	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
Agua	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○

ACTIVIDAD	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Minutos de TV, video juegos y navegación por Internet <b>¡No exageres!</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	# minutos	# minutos	# minutos	# minutos	# minutos	# minutos	# minutos
Minutos de actividad <b>¡Actívalte!</b> (incluye los juegos al aire libre, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes, y más...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	# minutos	# minutos	# minutos	# minutos	# minutos	# minutos	# minutos

### APOYO

Esta semana cené con mi familia los días:

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

---

Las cosas que mis amigos y familiares hicieron y que fueron...

Útiles:

Hirientes:

### FESTEJA

Cosas que hice bien esta semana:

### MIS NUEVAS METAS

Cosas que podría mejorar:

Para obtener más páginas de esta planilla de progreso, vaya a: [intermountainlive.org](http://intermountainlive.org)

