

Una Semana De Elecciones Saludables

| Mis elecciones saludables | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Total |
|---|-------|--------|-----------|--------|---------|-------|
| 1. Hoy desayuné. | | | | | | |
| 2. Anoche dormí lo suficiente. | | | | | | |
| 3. Hoy hice ejercicio. | | | | | | |
| 4. Hoy bebí por lo menos 6 vasos de agua. | | | | | | |
| 5. Hoy bebí agua en vez de refresco. | | | | | | |
| 6. Hoy comí una verdura en cada comida. | | | | | | |
| 7. Preferí beber leche sola en vez de chocolate en el almuerzo. | | | | | | |