



# COMPROMÉTASE A MEJORAR SU SALUD



**ANTES DE COMENZAR EL RETO :** ¿CUÁNTOS DÍAS DE LA SEMANA PASADA TOMÓ SODA? \_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_, intentare tener un verano **SIN SODA.**

**COMIENZE EL RETO AQUÍ:**

**INSTRUCCIONES:**

Registre los días que no beba **SODA**. Marque cada cuadro por cada día que pase **SIN SODA**.

Anote las fechas durante 4 semanas:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Semana de:							
Semana de:							
Semana de:							
Semana de:							

Información basada en materiales originalmente desarrollados por Alameda County Public Health Department y Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative. Hecho posible con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



[www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org)



# COMPROMÉTASE A MEJORAR SU SALUD



**ANTES DE COMENZAR EL RETO :** ¿CUÁNTOS DÍAS DE LA SEMANA PASADA TOMÓ SODA? \_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_, intentare tener un verano **SIN SODA.**

**COMIENZE EL RETO AQUÍ:**

**INSTRUCCIONES:**

Registre los días que no beba **SODA**. Marque cada cuadro por cada día que pase **SIN SODA**.

Anote las fechas durante 4 semanas:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Semana de:							
Semana de:							
Semana de:							
Semana de:							

Información basada en materiales originalmente desarrollados por Alameda County Public Health Department y Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative. Hecho posible con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



[www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org)