

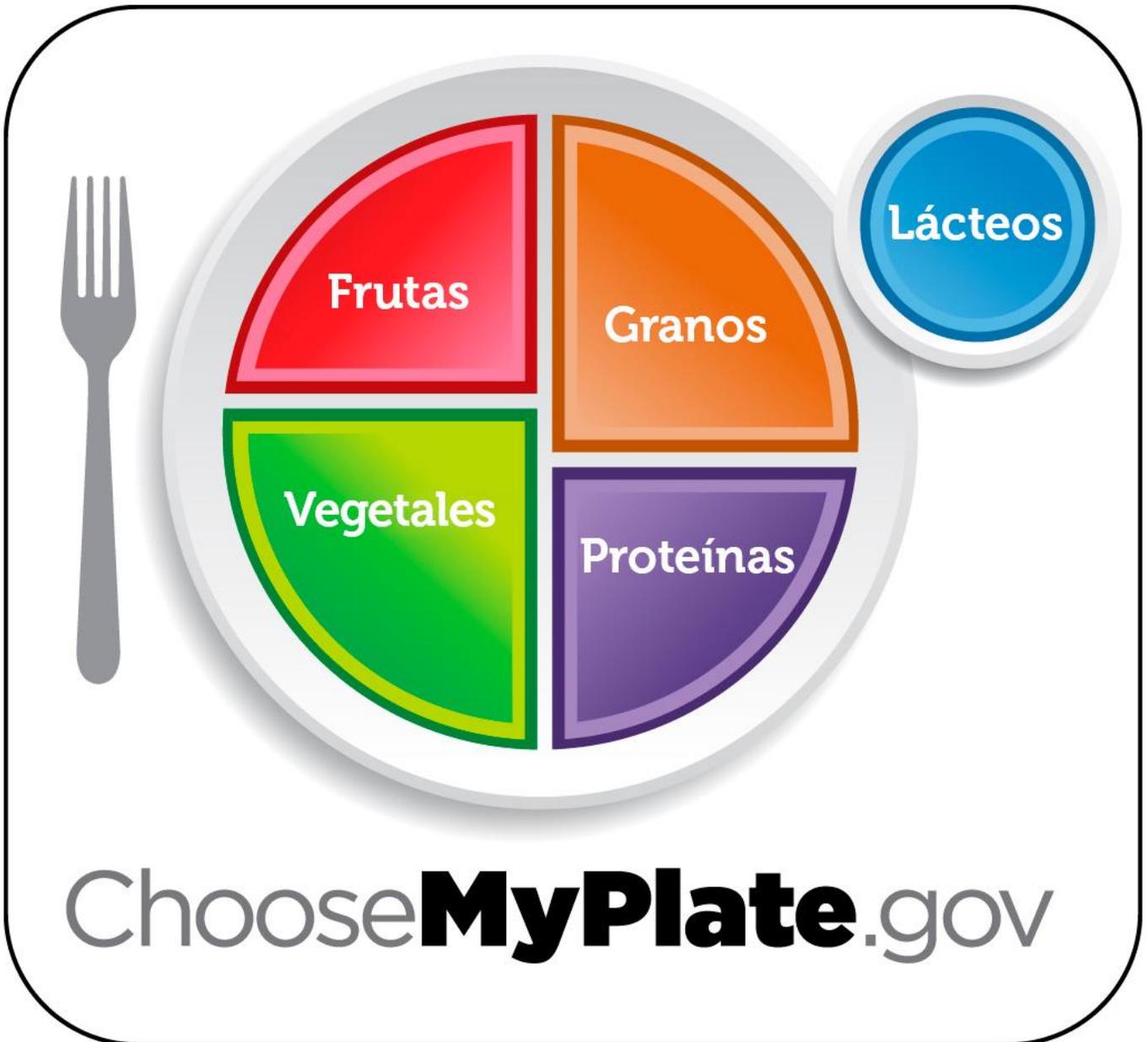
PROGRESO (A)

Bebí un refresco cola/gaseosa 5 pasos	Comí patatas fritas 2 pasos	Tomé una bebida energizante 5 pasos	Comí galletas 4 pasos
Comí judías verdes 7 pasos	Comí arroz y frijoles 12 pasos	Comí mantequilla de maní y jalea 9 pasos	Bebí jugo de naranja 7 pasos
Comí un sándwich de jamón y queso 9 pasos	Comí una manzana 7 pasos	Bebí un vaso de leche 8 pasos	Comí pan integral 7 pasos
Comí una papa al horno 8 pasos	Tomé un tazón de sopa de verduras 11 pasos	Tomé helado 4 pasos	Comí una banana 7 pasos

PROGRESO (B)

<p>Me quedé hasta tarde jugando videojuegos</p> <p>5 pasos</p>	<p>Anduve en bicicleta después de la escuela</p> <p>8 pasos</p>	<p>Miré televisión después de la escuela</p> <p>0 pasos</p>	<p>Me acosté temprano</p> <p>10 pasos</p>
<p>Jugué un juego afuera</p> <p>10 pasos</p>	<p>Me quedé hasta tarde haciendo tarea</p> <p>5 pasos</p>	<p>Corrí una milla</p> <p>8 pasos</p>	<p>Me quedé hasta tarde hablando por teléfono</p> <p>5 pasos</p>
<p>Hice la tarea apenas llegué de la escuela</p> <p>10 pasos</p>	<p>Caminé en lugar de ir en auto</p> <p>8 pasos</p>	<p>Me quedé despierto/a hasta tarde sin ningún motivo</p> <p>5 pasos</p>	<p>Junté hojas con un rastrillo</p> <p>8 pasos</p>
<p>Comí brócoli</p> <p>8 pasos</p>	<p>Comí una cena equilibrada</p> <p>10 pasos</p>	<p>Comí una barra de chocolate</p> <p>3 pasos</p>	<p>Comí una hamburguesa</p> <p>5 pasos</p>

Mi plato



MI PLAN DE ACCIÓN

Desayuno

Cereal, leche, banana, jugo de naranja

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Bocadillos

Almuerzo

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Hora a la que me levanto: _____
Hora a la que me voy a dormir: _____

Cena

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Ejercicio

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo