



Registrador de metas

FECHA	5 META: Coma mas frutas y verduras	2 META: Vea menos de dos horas de tiempo enfrente de la pantalla	
SEMANA	Circule o coloreé el número de frutas o verduras que comió hoy día: 1 🍏 es una porcion de frutas o verduras	Circule o coloree el numero total de horas que paso enfrente de una pantalla : Televisión, video juegos, computadora Cada 🖥 son 30 minutos	
lunes	🍏 🍏 🍏 🍏 🍏	🖥 🖥 🖥 🖥 🖥 🖥	
martes	🍏 🍏 🍏 🍏 🍏	🖥 🖥 🖥 🖥 🖥 🖥	
miércoles	🍏 🍏 🍏 🍏 🍏	🖥 🖥 🖥 🖥 🖥 🖥	
jueves	🍏 🍏 🍏 🍏 🍏	🖥 🖥 🖥 🖥 🖥 🖥	
viernes	🍏 🍏 🍏 🍏 🍏	🖥 🖥 🖥 🖥 🖥 🖥	
sábado	🍏 🍏 🍏 🍏 🍏	🖥 🖥 🖥 🖥 🖥 🖥	
domingo	🍏 🍏 🍏 🍏 🍏	🖥 🖥 🖥 🖥 🖥 🖥	
PESO	1 META: Sea físicamente activo	0 META: Tome mas agua y menos refresco ó jugo	
IMC (índice de masa corporal)	Circule en total los minutos que usted fue físicamente activó hoy día: Cada 🏃 representa 15 minutos	Circule el numero de bebidas endulzadas que usted consumió ó circule la estrella ★ por cada vaso de agua que consuma 1🍷 = 8 onzas de bebidas endulzadas	
lunes	🏃 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃	★ ★ ★ ★ 🍷 🍷 🍷 🍷	
martes	🏃 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃	★ ★ ★ ★ 🍷 🍷 🍷 🍷	
miércoles	🏃 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃	★ ★ ★ ★ 🍷 🍷 🍷 🍷	
jueves	🏃 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃	★ ★ ★ ★ 🍷 🍷 🍷 🍷	
viernes	🏃 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃	★ ★ ★ ★ 🍷 🍷 🍷 🍷	
sábado	🏃 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃	★ ★ ★ ★ 🍷 🍷 🍷 🍷	
domingo	🏃 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃	★ ★ ★ ★ 🍷 🍷 🍷 🍷	
Notas: _____			
		¡Compártalo! En las casillas correspondientes, indique si ha compartido el programa 5210 en el reto de 30 días.	
♂ < comparti con > ♀ NOMBRE	♂ < comparti con > ♀ NOMBRE	♂ < comparti con > ♀ NOMBRE	♂ < comparti con > ♀ NOMBRE

