

Tabla de hábitos: La meta es llegar a lo que te propongo en la columna de la izquierda, cada día cuenta para lograrlo y para hacerlo un hábito. Debes hacer este ejercicio por 3 semanas, por eso te mando 3 tablas, del día 1 al 21. Puedes hacer tus propias metas, esta semana por ejemplo una fruta diario, la siguiente 2 frutas diario y la tercera semana 3 frutas todos los días, después de 21 días ya será parte de tu alimentación. Empecemos con estos 4 pilares de una dieta correcta y equilibrada.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
3 piezas o tazas de FRUTA							
4 tazas de VERDURAS							
8-10 vasos AGUA							
10 a 30 min de EJERCICIO (todo cuenta)							

LN. Carolina González Zardain, MNA
 04455 5509 7994
carogonzalez@gmail.com
 Instagram @wellnesscorner

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
3 piezas o tazas de FRUTA							
4 tazas de VERDURAS							
8-10 vasos AGUA							
10 a 30 min de EJERCICIO (todo cuenta)							

LN. Carolina González Zardain, MNA
 04455 5509 7994
carogonzalezz@gmail.com
 Instagram @wellnesscorner

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
3 piezas o tazas de FRUTA							
4 tazas de VERDURAS							
8-10 vasos AGUA							
10 a 30 min de EJERCICIO (todo cuenta)							

LN. Carolina González Zardain, MNA
04455 5509 7994
carogonzalez@gmail.com
Instagram @wellnesscorner