Armado de platos

Piense en los cambios que ha hecho en su alimentación y estilo de vida que lo han ayudado. Concéntrese en los hábitos que funcionaron bien y cómo puede seguir usándolos todos los días para mantenerse saludable.

Productos básicos del refrigerador

Enumere todos los alimentos que planea guardar en su refrigerador.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Productos básicos de la despensa

Enumere todos los alimentos que planea guardar en su despensa.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Productos básicos del congelador

Enumere todos los alimentos que planea mantener en su congelador.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____







CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

Ejercicio y actividades

Enumere todos los ejercicios y las actividades que planea continuar haciendo.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



¿Qué ha aprendido? ¿Ve la nutrición de manera diferente?

¿Cómo se siente? ¿Cómo ha impactado este programa su vida?