

ACCIONS SALUDABLES

al teu estiu



1 Defineix un **objectiu** assolible a curt termini.

OBJECTIU SALUDABLE

2 Proposat una **acció** bàsica i senzilla que t'ajude a aconseguir el teu objectiu.

ACCIÓ SALUDABLE

3 Cada dia que compleixes la teua acció, marca'l en aquest calendari, això farà que et mantingues estimulat i, fins i tot, t'ajudarà a pensar en noves accions possibles.

PASSA A L'ACCIÓ!

JUNY						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIOL						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOST						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SETEMBRE						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

