

ACCIONES SALUDABLES

en tu verano



1 Define un **objetivo** alcanzable a corto plazo.

OBJETIVO SALUDABLE

2 Proponte una **acción** básica y sencilla que te ayude a alcanzar tu objetivo.

ACCIÓN SALUDABLE

3 Cada día que cumplas tu acción, márcalo en este calendario, esto hará que te mantengas estimulado e incluso te ayudará a pensar en nuevas acciones posibles.

¡PASA A LA ACCIÓN!

JUNIO						
		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			

JULIO						
				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

AGOSTO						
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				

SEPTIEMBRE						
			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		

