

¡Comprometase a ser más Saludable!



¡Yo, _____, seré **LIBRE DE LA SODA** este verano!
 (escriba tu nombre)

¡Toma agua!
 ¡Toma leche!

¡Apunte los días que eres libre de la soda!

¡Colorea la caja correspondiente a cada día que eres libre de la soda!

Escriba las fechas:	doming o	lunes	martes	miér- coles	jueves	viernes	sábado
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							

Número total de días que fui libre de la soda: : _____

¡No pares ahora! ¡Sea libre de la soda... todo el año!



(re-piensa tu bebida)



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative