

STRIVE FOR 5 TRACKER

1. Identifique dos desafíos de salud que desea lograr durante la campaña de 6 semanas y escríbalos en la parte superior de cada columna. Si el peso es uno de sus objetivos, escriba su peso en la última columna cada semana.



- Esfuércese por comer 5 o más frutas y verduras cada día.
- Esfuércese por beber 5 o más tazas de agua cada día.
- Esfuércese por moverse durante 30 minutos 5 días a la semana.
- Esfuércese por dormir 7-8 horas 5 noches a la semana.
- Esfuércese por perder 5 libras en 6 semanas.

2. Esfuércese por cumplir cada objetivo 5 veces por semana. Marque el círculo para cada día que logre su desafío de salud. Completo antes del 2 de abril.

	META 1:	META 2:	PESO: <i>Opcional</i>
SEMANA 1	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	_____
SEMANA 2	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	_____
SEMANA 3	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	_____
SEMANA 4	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	_____
SEMANA 5	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	_____
SEMANA 6	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	<input type="radio"/> Lunes <input type="radio"/> Martes <input type="radio"/> Miércoles <input type="radio"/> Jueves <input type="radio"/> Viernes <input type="radio"/> Sábado <input type="radio"/> Domingo	_____

3. Envíe su rastreador antes del 1 de abril. PORTAL / APLICACIÓN: haga un seguimiento de al menos 6 semanas en el portal LIVESMART antes del 1 de abril. No se requiere ninguna otra presentación.

Nombre _____ Nombre de Empresa _____ Ubicación _____ Empleado Esposo
 Esposa