

Tabla de comportamiento

	Desayuné	Almorcé	Comí suficiente proteína	Comí meriendas saludables	Hidratación apropiada	elegí comida de poca grasa	2 o más frutas	3 o más vegetales	Tenia un plan	Comí cuando tenía hambre/paré cuando estaba lleno	Usé los métodos de distracción	ejercicios aeróbicos/cardios	entrenamiento de resistencia	otras actividades/entrenamiento
domingo														
lunes														
martes														
miércoles														
jueves														
viernes														
sábado														

