

5210 DIARIAMENTE PARA HÁBITOS SALUDABLES



Por cada meta lograda en un día, gana un punto! Se pueden obtener hasta cuatro puntos cada día. Cuando hayas acumulado 100 puntos, celebra tu logro y envíanos tu calendario para tener la oportunidad de ganar un premio!

Formas de Prosperar

Intenta diariamente estos objetivos de salud:

5 🍏 frutas y/o verduras

2 📺 horas o menos tiempo de mirar pantallas

1 🏃 hora de actividad física

0 🍷 bebidas azucaradas

5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷
5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷
5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷
5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷	5 🍏 2 📺 1 🏃 0 🍷

Nombre: _____

Fecha de Nacimiento: ____ / ____ / ____

Número de puntos: _____

MC2468SP (06/2020)

Quando llegues a 100 puntos, toma una foto de tu calendario y envíalo por correo electrónico a:
communications@mankatoclinic.com

0 mándalo por correo regular a:
Mankato Clinic Children's Health Center
1421 Premier Drive
Mankato, MN 56001