


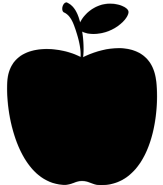
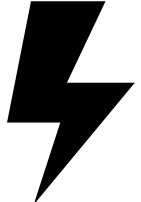













Seguimiento Semanal #5

¿Te ha ayudado este programa a sentirte más feliz y saludable?

Si No

Nombre: _____ Equipo/Escuela: _____

	Nov. 2	Nov. 3	Nov. 4	Nov. 5	Nov. 6	Nov. 7	Nov. 8	
Marca cada día la actividad que vayas realizando, en los cuadrados que ves a continuación. ¡Cada actividad cuenta!								
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Martes de Entrenamiento	<input type="checkbox"/> Miércoles de Bienestar	<input type="checkbox"/> Jueves Energizante	<input type="checkbox"/> Viernes para Sentirse Bien	<input type="checkbox"/> Sábado de Fuerza	<input type="checkbox"/> Domingo de Caminata	<input type="checkbox"/> Lunes Gastronómico
Actividad de OECN	  <p>¡Día las de Elecciones! ¡Grandioso! ¡Estás a mitad de camino!</p> 	<p>¡Te esperamos en las estaciones de hidratación !</p> 	<p>Desafío: ¡Piedra, Papel o Tijeras!</p> 	<p>¡Agrega elementos a tu saludo al sol!</p> 	<p>¡Te estás volviendo más fuerte cada semana!</p> 	<p>¡Caminar con regularidad es bueno para la salud! ¡Completa tu lista de verificación!</p> 	<p>¡Mezcla tus frutas favoritas para obtener una deliciosa ensalada de frutas!</p> 	
¿Hiciste algo diferente? ¡Escríbelo aquí!								
¿Te repotenciaste con solo respirar?	¡Sí, lo hice! 	¡Sí, lo hice! 	¡Sí, lo hice! 	¡Sí, lo hice! 	¡Sí, lo hice! 	¡Sí, lo hice! 	¡Sí, lo hice! 	

Al final de la semana, comparte tu hoja de seguimiento con su maestro / entrenador.