
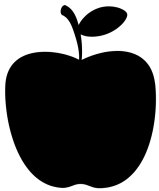














Seguimiento Semanal # 9

Nombre: _____ Equipo / Escuela: _____

	Nov. 30	Dec. 1	Dec. 2	Dec. 3	Dec. 4	Dec. 5	Dec. 6
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 OENC	<p>¡Manténgase en forma después de una gran semana de vacaciones!</p> 	<p>Prueba el Método 5-4-3-2-1!</p> 	<p>¡Opte por tantas rondas como sea posible!</p> 	<p>¡Disfruta de una sesión de "meditación de las sonrisas"!</p> 	<p>Enciéndete hoy</p> 	<p>¡Juguemos a "Veó, veó!" ¡Toma nota de lo que ves en tu caminata de hoy!</p> 	<p>Escribe dos frutas y verduras que usaste hoy en tu refrigerio!</p> <hr/> 
¿Hiciste algo diferente? Escríbelo aquí							
¿Te sentiste bien cuidando tu higiene personal?	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 	<p>¡Sí, lo hice!</p> 

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