

Semana Nº 1: Cuerpo, entorno y hábitos saludables

A continuación vas a encontrar las dos actividades de la primera semana.

- "*Mis motivos para iniciar el cambio*": Empieza el programa realizando esta actividad, pues te ayudará en todo momento a recordar las razones principales que te han llevado a tomar la decisión de querer cambiar tu estilo de vida para tener más bienestar físico y mental. Enumera las razones por las que quieres hacer un cambio en tu vida.
- "*El reto de ____*": Tabla para generar hábitos saludables que tendrás que rellenar durante las 4 semanas de training. Pon tu nombre y la fecha de inicio y fin de la semana. Además ponemos una tabla adicional opcional por si quieres seguir durante lo que sería la semana Nº5.

Los datos a registrar en la tabla de cada semana están situados en la columna de la izquierda:

- Horario: Anota la hora de acostarte y levantarte.
- Mañana: Registra las actividades que has realizado.
- Tarde: Actividades realizadas.
- Alimentación: Tendrás que introducir los alimentos que tomas en las 5 comidas del día recomendadas. Tras unos días podrás observar si estás realizando una alimentación variada y saludable.
- Deporte: Especifica No/Sí, duración y tipo. Por ejemplo:
 - Nadar, 35 minutos
 - Andar, 20 minutos
 - Correr, 25 minutos

Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

Mis motivos para iniciar un cambio de vida son...



Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

EL RETO DE _____

Fecha desde _____ hasta _____

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora de: - Levantarse - Acostarse							
Mañana - Actividades realizadas							
Tarde - Actividades realizadas							
Alimentación ¿QUÉ? - Desayuno - Media mañana - Comida - Merienda - Cena							
Deporte (No/Sí, duración y tipo)							

Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

EL RETO DE _____

Fecha desde _____ hasta _____

Semana 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora de: - Levantarse - Acostarse							
Mañana - Actividades realizadas							
Tarde - Actividades realizadas							
Alimentación ¿QUÉ? - Desayuno - Media mañana - Comida - Merienda - Cena							
Deporte (No/Sí, duración y tipo)							

Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

EL RETO DE _____

Fecha desde _____ hasta _____

Semana 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora de: - Levantarse - Acostarse							
Mañana - Actividades realizadas							
Tarde - Actividades realizadas							
Alimentación ¿QUÉ? - Desayuno - Media mañana - Comida - Merienda - Cena							
Deporte (No/Sí, duración y tipo)							

Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

EL RETO DE _____

Fecha desde _____ hasta _____

Semana 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora de: - Levantarse - Acostarse							
Mañana - Actividades realizadas							
Tarde - Actividades realizadas							
Alimentación ¿QUÉ? - Desayuno - Media mañana - Comida - Merienda - Cena							
Deporte (No/Sí, duración y tipo)							

Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

EL RETO DE _____

Fecha desde _____ hasta _____

Semana 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora de: - Levantarse - Acostarse							
Mañana - Actividades realizadas							
Tarde - Actividades realizadas							
Alimentación ¿QUÉ? - Desayuno - Media mañana - Comida - Merienda - Cena							
Deporte (No/Sí, duración y tipo)							