

STEP *by* STEP

LOS RETOS DE DIETASANAYEJERCICIO.COM



CINCO COMIDAS



| | | | | | |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| LUNES | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| MARTES | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| MIÉRCOLES | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| JUEVES | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| VIERNES | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Dieta sana
y ejercicio*

Ve marcando cada día las comidas que haces, recuerda que esta semana nos hemos propuesto hacer cinco al día. Esta puede ser una forma de evaluar mejor cómo has cumplido el reto. ¡Ánimo y a por ello!