

Working~Well lo desafía a ser IMPARABLE en su búsqueda diaria de la salud. Genera impulso tomando pasos pequeños y consistentes para AGREGAR un hábito saludable o REMOVER un hábito no saludable cada semana.

SEMANA 1	Agua & Verduras Trate de 6-8 vasos de agua y 2,5 tazas de verduras cada día.						
	1	2	3	4	5	6	7
	____ VASOS ____ TAZAS	____ VASOS ____ TAZAS	____ VASOS ____ TAZAS	____ VASOS ____ TAZAS	____ VASOS ____ TAZAS	____ VASOS ____ TAZAS	____ VASOS ____ TAZAS
AGREGAR							

SEMANA 2	Azúcar y Alimentos Ultra Procesados Limite el azúcar a 12 g (niños), 25 g (mujeres), 35 g (hombres) por día.						
	1	2	3	4	5	6	7
	____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS
REMOVER							

SEMANA 3	Rutina De Sueño Consistente Apunta a 7 horas de sueño cada noche.						
	1	2	3	4	5	6	7
	____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS
AGREGAR							

SEMANA 4	Tiempo Dedicado a Dispositivos Eléctricos Limite las redes sociales a 30-60 minutos, pase 3-4 horas sin pantallas y deje de usar pantallas 1 hora antes de acostarse.						
	1	2	3	4	5	6	7
	____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS
REMOVER							

SEMANA 5	Ejercicio Apunta a 150 minutos de actividad moderada y 2 días de entrenamiento de fuerza cada semana.						
	1	2	3	4	5	6	7
	____ CARDIO ____ FUERZA ____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ CARDIO ____ FUERZA ____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ CARDIO ____ FUERZA ____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ CARDIO ____ FUERZA ____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ CARDIO ____ FUERZA ____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ CARDIO ____ FUERZA ____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS	____ CARDIO ____ FUERZA ____ MEDIA ____ APAGADO ____ VELADOR ____ HORAS ____ GRAMOS ____ VASOS ____ TAZAS
AGREGAR							