

UNSTOPPABLE

HOJA DE SEGUIMIENTO

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 AGREGAR	Agua & Verduras Trate de 6-8 vasos de agua y 2,5 tazas de verduras cada día.						
	1 VASOS TAZAS	2 VASOS TAZAS	3 VASOS TAZAS	4 VASOS TAZAS	5 VASOS TAZAS	6 VASOS TAZAS	7 VASOS TAZAS
SEMANA 2 REMOVER	Azúcar y Alimentos Ultra Procesados Límite el azúcar a 12 g (niños), 25 g (mujeres), 35 g (hombres) por día.						
	1 GRAMOS VASOS TAZAS	2 GRAMOS VASOS TAZAS	3 GRAMOS VASOS TAZAS	4 GRAMOS VASOS TAZAS	5 GRAMOS VASOS TAZAS	6 GRAMOS VASOS TAZAS	7 GRAMOS VASOS TAZAS
SEMANA 3 AGREGAR	Rutina De Sueño Consistente Apunta a 7 horas de sueño cada noche.						
	1 HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	2 HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	3 HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	4 HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	5 HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	6 HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	7 HORAS GRAMOS VASOS TAZAS
SEMANA 4 REMOVER	Tiempo Dedicado a Dispositivos Eléctricos Límite las redes sociales a 30-60 minutos, pase 3-4 horas sin pantallas y deje de usar pantallas 1 hora antes de acostarse.						
	1 MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	2 MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	3 MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	4 MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	5 MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	6 MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	7 MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS
SEMANA 5 AGREGAR	Ejercicio Apunta a 150 minutos de actividad moderada y 2 días de entrenamiento de fuerza cada semana.						
	1 CARDIO — FUERZA MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	2 CARDIO — FUERZA MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	3 CARDIO — FUERZA MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	4 CARDIO — FUERZA MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	5 CARDIO — FUERZA MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	6 CARDIO — FUERZA MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS	7 CARDIO — FUERZA MEDIA — APAGADO — VELADOR HORAS GRAMOS VASOS TAZAS