

# ¡Comprometase a ser más Saludable!



¡Yo, \_\_\_\_\_, seré **LIBRE DE LA SODA** este verano!  
 (escriba tu nombre)

¡Toma agua!  
 ¡Toma leche!

¡Apunte los días que eres libre de la soda!

¡Colorea la caja correspondiente a cada día que eres libre de la soda!

Escriba las fechas:	doming o	lunes	martes	miér- coles	jueves	viernes	sábado
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							
Semana:							

Número total de días que fui libre de la soda: : \_\_\_\_\_

**¡No pares ahora! ¡Sea libre de la soda... todo el año!**



(re-piensa tu bebida)



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative