

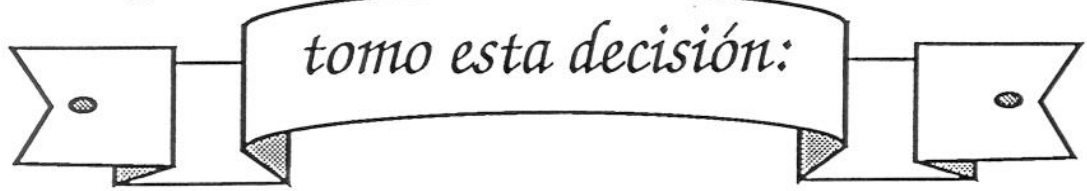


5. Este año me propongo seguir comiendo alimentos bajos en grasa y en sodio, como:

Una barrera con la que puedo tropezar es _____

pero puedo superar esta barrera si _____

*Ahora, a punto de terminar **PREFIERE** tu salud-5,*



tomo esta decisión:

Yo, _____,

Tu nombre en letras de molde

*continuaré con actividades físicas, entre moderadas y
vigorosas, y comeré variados alimentos bajos en grasa y en
sodio. Me acordaré de aprovechar las Opciones **PREFERIBLES**
para la salud, que son **ELIGE, CAMBIA, PLANEA CON TIEMPO Y
DECIDE UN POCO**, que me servirán para tener una vida sana y
feliz en la que me sienta bien, me vea saludable ¡y tenga la
energía necesaria para hacer cosas que disfruto!*

Firma