Hábitos para cuidar mi cuerpo

Marca con una estrella cada día que lo cumplas

Hábito	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
 Me lavé los dientes después de comer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Me lavé las manos antes de comer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Tomé agua natural	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Comí frutas y verduras	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Jugué o me moví una hora	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Dormí temprano	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Me bañé y me peiné	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Total de estrellas esta semana: _____

Mi meta para la próxima semana: