

Comida y estado de ánimo

¿Le resulta difícil mantenerse motivado y seguir una alimentación saludable al finalizar el año? Ya sea que sus buenas intenciones se hayan visto afectadas por las festividades, el clima frío o los días más cortos, concéntrese en los alimentos y hábitos que lo mantienen con energía y sintiéndose de la mejor manera. Elija lo que lo nutre y deje atrás lo que no lo hace.

Desafíos

- ☐ Lleve su almuerzo al trabajo
- ☐ Pruebe una receta nueva
- ☐ Meriende frutas y vegetales frescos

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		