

Comience con energía

Empiece el día con una alimentación saludable eligiendo un desayuno que le brinde energía para todo el día. Asegúrese de incluir alimentos con proteína y fibra y recuerde hidratarse en la mañana. El desayuno es la comida más importante del día, ¡y elegir sabiamente puede mantenerlo con energía y concentración!

Desafíos

Beba un vaso de agua en la mañana

Consuma una porción de frutas o vegetales con su desayuno

Incluya una fuente de proteína (huevos, yogur, requesón, avena, mantequilla de maní, etc.) en el desayuno

Junio

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				