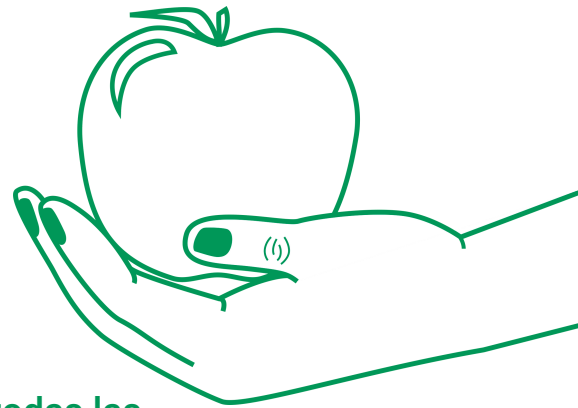


COMPROMÉTETE A LA *NUTRICIÓN*

MARZO DE 2023

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			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	

Alimenta tu mente y tu cuerpo llevando a cabo una buena nutrición. Comprométete a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista



- Bebe la mitad de tu peso en onzas de agua. ¡Descubre todas las formas en las que la hidratación te da energía!
- Lee una etiqueta nutricional
- Haz que la mitad de tu plato sean frutas y verduras
- Prepara un almuerzo saludable. Aprende a preparar un plato rápido y saludable con la dietista Susie Roberts
- Reorganiza tu nevera y tu despensa

