
4. DIETA Y RETO SALUDABLE
Yuri Renteria Renteria
100/100
Devolver
Reto saludable.docx
Abrir con
RETO DEL MES SALUDABLE
Con base en el autodiagnóstico de estilo de vida actual, y con base en sus gustos personales y necesidades y motivaciones particulares actuales planteé un reto que sea motivador, real y adaptado a Ud.
Mire el ejemplo y adecúe el suyo:
1. Autodiagnóstico estilo de vida saludable actual
Dimensión
Aspecto
Puntaje
Promedio
Física
Ejercicio
Actividad física
Alimentación
Descanso
Sueño nocturno
5
7
6
7
8
5,4
Social
Familia
Amigos
9
8
7,6
Página 1 / 5
Reto saludable.docx
Calificación
100/100
Comentarios privados
Diego Londoño...
22 dic, 11:45 a.m.
Muy buen trabajo, recuerde que la base del éxito es la educación
Agregar comentario pri...
Publicar