

# Elija vivir más saludablemente de por vida

## MIS ÉXITOS

Escriba las destrezas que aprendió y las metas que alcanzó, en los siguientes renglones.  
¿Cómo mejoró su vida o la vida de su familia y amigos?

### Nuevas destrezas que aprendí o mejoré:

---

---

---

---

### Metas alcanzadas:

---

---

---

---

### La manera en que ha cambiado mi vida o la vida de otros:

---

---

---

---

This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.



**EFNEP**  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

**K-STATE**  
Research and Extension

**USDA**  
United States Department of Agriculture  
National Institute of Food and Agriculture

**NC STATE**  
UNIVERSITY



**Mis metas para *Comer Bien y Moverme Más* en un plazo de 30 días son:**

---

---

---

**Mis metas para *Comer Bien y Moverme Más* en un plazo de 6 meses son:**

---

---

---

**Mis metas para *Comer Bien y Moverme Más* en un plazo de 1 año son:**

---

---

---

**Mis metas para *Comer Bien y Moverme Más* de por vida son:**

---

---

---

**¿Por qué son importantes para mí estas metas?**

---

---

---

**Lo que necesito para mantenerme motivado/a:**

---

---

---