

Lección 8 – Todo lo que hay que saber sobre la diabetes

Actividad:

Porque la obesidad es la causa número uno de agotamiento pancreático, esta semana se pesará todos los días. El objetivo es que al final de la semana, haya perdido al menos 1 libra siguiendo las lecciones que aprendió del “Programa Bienestar: un estilo de vida saludable para adultos”.

Registro semanal: Peso

	Peso
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

