

My Weekly Log

Track your progress everyday using the chart below!



Eating healthy and being active helps our bodies fight off illness, keep us strong and healthy, build self-esteem, gain confidence, and give us energy for our everyday activities.

Being healthy and strong is as easy as **6-5-2-1!**

Record what you drink and how much throughout the day. Try to drink at least 6 to 8 cups of water every day! Remember, 1 cup = 8 ounces. Limit sugary drinks like soda, Gatorade, PowerAde and Kool-Aid to no more than 1 per week. Zero is even better!

Record the servings of fruits and veggies you eat each day. The goal is at least 2 fruits and 2 vegetables every day.

Record your screen time in hours (computer, video games, tablet, television). The goal is 2 hours or less a day.

Record your physical activity time in hours. The goal is 1 hour or more every day.

	Example 5/15	Monday /	Tuesday /	Wednesday /	Thursday /	Friday /	Saturday /	Sunday /
Drinks (ounces)	water (16 oz)							
	apple juice (8 oz)							
	water (16 oz)							
	1% milk (12 oz)							
Fruits and Veggies (cups)	apple							
	pineapple							
	zucchini							
	spinach							
Screen Time (Hours)	<input checked="" type="checkbox"/> 0-2 hrs <input type="checkbox"/> 2+ hrs Internet, TV	<input type="checkbox"/> 0-2 hrs <input type="checkbox"/> 2+ hrs	<input type="checkbox"/> 0-2 hrs <input type="checkbox"/> 2+ hrs	<input type="checkbox"/> 0-2 hrs <input type="checkbox"/> 2+ hrs	<input type="checkbox"/> 0-2 hrs <input type="checkbox"/> 2+ hrs	<input type="checkbox"/> 0-2 hrs <input type="checkbox"/> 2+ hrs	<input type="checkbox"/> 0-2 hrs <input type="checkbox"/> 2+ hrs	<input type="checkbox"/> 0-2 hrs <input type="checkbox"/> 2+ hrs
	<input checked="" type="checkbox"/> 1+ hrs <input type="checkbox"/> 30 m-1 hr Basketball	<input type="checkbox"/> 1+ hrs <input type="checkbox"/> 30 m-1 hr	<input type="checkbox"/> 1+ hrs <input type="checkbox"/> 30 m-1 hr	<input type="checkbox"/> 1+ hrs <input type="checkbox"/> 30 m-1 hr	<input type="checkbox"/> 1+ hrs <input type="checkbox"/> 30 m-1 hr	<input type="checkbox"/> 1+ hrs <input type="checkbox"/> 30 m-1 hr	<input type="checkbox"/> 1+ hrs <input type="checkbox"/> 30 m-1 hr	<input type="checkbox"/> 1+ hrs <input type="checkbox"/> 30 m-1 hr

Mi seguimiento semanal

¡Controle su proceso diario con la siguiente tabla!



Comer sano y mantenerse activo ayuda a nuestros cuerpos a combatir las enfermedades, nos mantiene fuertes y sanos, aumenta nuestra autoestima, tenemos más seguridad y nos da energía para nuestras actividades diarias. ¡Estar sano y fuerte es tan fácil como **6-5-2-1!**

Tenga un registro de lo que bebe durante el día y en qué cantidad. ¡Intente beber al menos entre 6 y 8 vasos de agua al día! Recuerde, 1 vaso = 8 onzas. Reduzca las bebidas azucaradas como la soda, Gatorade, PowerAde y Kool-Aid a no más de 1 por semana. ¡Cero es aún mejor!

Tenga un control de las raciones de frutas y verduras que come al día. El objetivo es de al menos 2 frutas y 2 verduras cada día.

Tenga un registro del tiempo delante de pantallas en horas (esto incluye ordenadores, videojuegos, tabletas y televisión). El objetivo es de 2 horas o menos al día.

Tenga un control de su actividad física en horas. El objetivo es de 1 hora o más al día.

	Example 5/15	Monday /	Tuesday /	Wednesday /	Thursday /	Friday /	Saturday /	Sunday /
Bebidas (onzas)	agua (16 oz)							
	zumo de manzana (8 oz)							
	agua (16 oz)							
	leche (12 oz)							
Frutas y verduras (tazas)	manzana							
	piñas							
	calabacines							
	espinacas							
Tiempo en pantalla (horas)	<input checked="" type="checkbox"/> 0-2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas Internet, TV	<input type="checkbox"/> 0-2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas	<input type="checkbox"/> 0-2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas	<input type="checkbox"/> 0-2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas	<input type="checkbox"/> 0-2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas	<input type="checkbox"/> 0-2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas	<input type="checkbox"/> 0-2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas	<input type="checkbox"/> 0-2 horas <input type="checkbox"/> Más de 2 horas
	<input checked="" type="checkbox"/> 1 hora o más <input type="checkbox"/> 30 min or más Basketball	<input type="checkbox"/> 1 hora o más <input type="checkbox"/> 30 min or más	<input type="checkbox"/> 1 hora o más <input type="checkbox"/> 30 min or más	<input type="checkbox"/> 1 hora o más <input type="checkbox"/> 30 min or más	<input type="checkbox"/> 1 hora o más <input type="checkbox"/> 30 min or más	<input type="checkbox"/> 1 hora o más <input type="checkbox"/> 30 min or más	<input type="checkbox"/> 1 hora o más <input type="checkbox"/> 30 min or más	<input type="checkbox"/> 1 hora o más <input type="checkbox"/> 30 min or más