

# JULIO

“La moderación es la única regla de una vida saludable. Eso significa moderación en todas las cosas sanas”

Herbert M. Shelton

	1	¿conseguido?	2	¿conseguido?	3	 ... kg	4	¿conseguido?	5	¿conseguido?	6	¿conseguido?	7	¿conseguido?	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

  

	¿conseguido?	9	¿conseguido?	10	 ... kg	11	¿conseguido?	12	¿conseguido?	13	¿conseguido?	14	¿conseguido?	15
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





¿conseguido?

16

¿conseguido?

17



... kg

¿conseguido?

18

¿conseguido?

19

¿conseguido?

20

¿conseguido?

21

¿conseguido?

22



¿conseguido?

23

¿conseguido?

24

¿conseguido?

25

¿conseguido?

26

¿conseguido?

27

¿conseguido?

28

¿conseguido?

29



¿conseguido?

30

¿conseguido?

31



Alimentación



Ejercicio



Agua

