

CALENDARIO de OBJETIVOS EN FAMILIA PARA EL 2023

12 meses, 12 retos

1

ENERO

Consume vitaminas de forma natural y sin "pastillas"

2

FEBRERO

Objetivo: "comer más legumbres"

3

MARZO

"Cocinemos en familia"

4

ABRIL

"Vamos a hacer un plato saludable"

5

MAYO

"Hoy jugamos en la calle"

6

JUNIO

Menos tiempo de pantallas

7

JULIO

"Dormir poco aumenta el peso"

8

AGOSTO

Paseo diario

9

SEPTIEMBRE

¡A jugar!

10

OCTUBRE

"No me olvido de la leche o los lácteos"

11

NOVIEMBRE

"Fruta y verduras, todos los días"

12

DICIEMBRE

¡Objetivo cumplido!