

Plan de salud

<i>Objetivo de salud</i>	<i>Acciones específicas para lograrlo</i>	<i>Horario</i> <i>Días de la semana y horas que dedicarás a lograr el objetivo</i>	<i>Recursos necesarios</i>	<i>Evaluación</i> <i>¿Cómo vas a medir tu progreso?</i>

“La parte más fuerte de una persona es su alma, donde se encuentran el amor y la perseverancia.” Anónimo