IES SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL PROGRAMA FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO HOJA CONTROL HÁBITOS DIARIOS EN ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE:

MES: SEMANA 1ª 2ª 3ª 4ª 5ª

LUNES HORAS DE SUEÑO:	**MARTES** HORAS DE SUEÑO;	**MIÉRCOLES** HORAS DE SUEÑO	**JUEVES** HORAS DE SUEÑO	**VIERNES** HORAS DE SUEÑO	**SÁBADO** HORAS DE SUEÑO	**DOMINGO** HORAS DE SUEÑO:
DESAYUNO: MEDIA MAÑANA:	DESAYUNO: MEDIA MAÑANA:	DESAYUNO: MEDIA MAÑANA:	DESAYUNO: MEDIA MAÑANA:	DESAYUNO: MEDIA MAÑANA:	DESAYUNO: MEDIA MAÑANA:	DESAYUNO: MEDIA MAÑANA:
MEDIODÍA: MERIENDA:	MEDIODÍA: MERIENDA:	MEDIODÍA: MERIENDA:	MEDIODÍA: MERIENDA:	MEDIODÍA: MERIENDA:	MEDIODÍA: MERIENDA:	MEDIODÍA: MERIENDA:
CENA: ALGÚN TENTEMPIÉ:	CENA: ALGÚN TENTEMPIÉ:	CENA: ALGÚN TENTEMPIÉ:	CENA: ALGÚN TENTEMPIÉ:	CENA: ALGÚN TENTEMPIÉ:	CENA: ALGÚN TENTEMPIÉ:	CENA: ALGÚN TENTEMPIÉ:
ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA: HORA DE DUCHA:	ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA: HORA DE DUCHA:	ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA: HORA DE DUCHA:	ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA: HORA DE DUCHA:	ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA: HORA DE DUCHA:	ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA: HORA DE DUCHA:	ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA: HORA DE DUCHA: