

Contrato **personal**

Por la presente, prometo:

Seguir el programa *No espere más para sentirse bien* durante ocho semanas.

- Participar en un plan de ejercicio físico regular durante _____ semanas.
- Comer alimentos sanos la mayoría del tiempo.
- Comer porciones razonables.
- Comer para satisfacer los requisitos nutricionales y no mis necesidades emocionales.
- Enfocarme en mejorar mi salud y bienestar.

Firma: _____

Fecha: _____

Mi meta personal por la cual me incorporo a este programa es:

Haga una lista de las cinco razones por las cuales desea lograr su meta:



www.bcbsil.com