

Mi contrato personal

Por el presente, me comprometo a:

- seguir el programa **Nutrition FUNdamentals** durante seis semanas,
- utilizar mis conocimientos para tomar decisiones saludables sobre los alimentos,
- consumir porciones de tamaño razonable,
- comer para satisfacer mis necesidades nutricionales y no emocionales
- y enfocarme en mejorar mi salud y bienestar generales.

Firma: _____

Fecha: _____

Me incorporo en este programa para cumplir mi objetivo personal que es:

Cinco razones por las que deseo alcanzar mi objetivo:



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.SM