



DICIEMBRE 2016

El Calendario de Bienestar™ de Diabetes Gladiador®

Los 5 hábitos de bienestar con diabetes

- Voy a dedicar tiempo, energía y concentración para mejorar mi salud
- Voy a comer bien y elegir sólo los mejores alimentos para mí
- Voy a moverme y valorar la energía de mi fuerza de vida
- Voy a realizar un seguimiento de todas las cosas que quiero mejorar
- Voy a aprender a escuchar las señales de mi cuerpo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
					<i>La víspera de Año Nuevo</i>	
<i>Navidad</i>						
26	27	28	29	30	31	