



Marca con una X los días que realizas el reto y felicitate por el logro que cada día estás obteniendo.

DÍA	Repite varias veces al día la frase motivadora y marca con una X si lograste el reto este día.	
1	Ánimo tú puedes.	
2	Sigue adelante.	
3	No te desanimes.	
4	Prohibido rendirse.	
5	Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.	
6	La única derrota es rendirse.	
7	Excusas no queman calorías.	
8	Debes ser el cambio que quieras ver en el mundo.	
9	Debes permanecer enfocado.	
10	Ánimo tú puedes.	
11	Levántate con ánimo este día.	
12	Tu cuerpo puede logra lo que tu mente se proponga.	
13	Tu vida no mejora por casualidad.	
14	Destruye lo que te destruye.	
15	Vamos un paso a paso.	
16	No te detengas.	
17	Eres más fuerte de lo que crees.	
18	Cuerpo sano, mente sana.	
19	Recuerda tu meta.	
20	Vence con el bien el mal.	
21	Todo es la práctica.	
22	Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.	
23	Piensa positivamente.	
24	Excusas no queman calorías.	
25	Quiero ¡Vivir Sano!	
26	Piensa que eres el mejor.	
27	Tú puedes seguir para adelante con este reto.	
28	No busques tiempo para hacer ejercicio, encuéntralo.	
29	Sigue corriendo no dejes que tus excusas te alcancen.	
30	Vamos por más.	

DÍA	Repite varias veces al día la frase motivadora y marca con una X si lograste el reto este día.
31	Lucha para alcanzar tus metas.
32	Confía en las promesas del Señor.
33	Una nueva oportunidad para cambiar hoy.
34	Siempre puedes ser mejor.
35	Nunca te rindas.
36	Esfuézate todos los días.
37	Sé valiente.
38	No desmayes.
39	El ejercicio no sólo cambia tu cuerpo, cambia tu
40	Soy saludable.
41	Quiero ¡Vivir Sano!
42	Cambia intenciones por acciones.
43	Cree en ti mismo.
44	Prohibido rendirse.
45	Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.
46	Hazlo por ti.
47	Acepta el desafío.
48	No temas.
19	Deja de desear y empieza a actuar.
50	El ejercicio es la salud.
51	Yo puedo tener salud.
52	Tu único límite eres tú.
53	Hoy es una nueva oportunidad.
54	Siente tu fortaleza.
55	Cultiva tus hábitos.
56	Siente la mejoría.
57	Ignora lo negativo.
58	Nutre tu cuerpo.
59	Siente tu fortaleza.
60	Quiero ¡Vivir Sano!

Vamos a movernos como parte de nuestra forma de vida y como consecuencia obtendremos una salud física, mental, espiritual y social.

YO QUIERO ¡VIVIR SANO! Y ¿TÚ?