

## MY PERSONAL GOALS

**HEALTHY DIET**



**DIETA SANA**

**EXERCISE**



**EJERCICIO**

**REDUCE STRESS**



**REDUCIR ESTRÉS**

**TAKE VITAMINS**



**TOMAR VITAMINAS**

**KEEP APPOINTMENT**



**MANTENGA CITA**

**ASK QUESTIONS**



**PREGUNTAS**

**REDUCE  
UNHEALTHY HABITS**



**REDUCIR HÁBITOS  
POCO SALUDABLES**

**HEALTH NEEDS**



**LAS NECESIDADES  
DE SALUD**

**SOMETHING  
IMPORTANT TO ME**



**ALGO IMPORTANTE  
PARA MI**

**GET ENOUGH SLEEP**



**DUERMA LO  
SUFICIENTE**

**IMMUNIZATIONS**



**VACUNAS**

**DENTAL CHECK-UPS**



**CHEQUEO DENTAL**

## MIS METAS PERSONALES