

Objetivos de Saúde para um Ano mais Saudável

O meu objetivo	Quando vou começar	Frequência / duração	Porque quero alcançar este objetivo	Obstáculos que posso encontrar e como vou dar a volta	Como vou celebrar (a minha recompensa)

O meu plano de ação

--	--	--	--	--	--

