

- ✓ Juntarme con Alicia para ir a correr.
 - ✓ Recoger la bandeja de vegetales para la fiesta.
 - ✓ Ir a comprar zapatos rojos de tacón.
- Llevar la ropa a la tintorería.
Juntarme con Susana para el almuerzo.



Es lo que es...

Tu buzón de voz está lleno y el teléfono todavía está sonando. Tu calendario social está repleto. ¡Programa algo de tiempo para tu salud ahora! Has las cosas pequeñas hoy para una vida saludable mañana.

Se trata de ^{mi}salud

