



Desafío de la Salud acuerdo

¡Perder peso y ganar una vida más saludable!

¡Siguiendo nuestro 21 Día de Desafío de la Salud y mantener una dieta saludable y ejercicio físico durante 90 días, usted ganará la oportunidad de ganar unas vacaciones de 3-días en La Isla De Lake Travis (Lago Vista, TX) o un certificado de regalo de Primero Health y sus socios locales!

Para participar en el Camino al Desafío de la Salud, debe comenzar con el 21 Día de Desafío de la Salud (www.primerohhealth.org/phs-pthp-details.html). Usted debe mantener la dieta y régimen de ejercicios en el programa durante 90 días. Una vez que hayas completado el desafío:

Imprima este formulario. Enviar una copia completa y firmada a nosotros en: pathtohealth@primerohhealth.org.

Nombre: _____ Firma: _____

Fecha: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

Correo Electrónico: _____

Su Peso

Día 1: _____ Día 21: _____ Día 90: _____

Medidas del Cuerpo (en pulgadas)

Día 1:	Día 21:	Día 90:
El pecho: _____	El pecho: _____	El pecho: _____
Cintura: _____	Cintura: _____	Cintura: _____
Caderas: _____	Caderas: _____	Caderas: _____
Muslos: _____	Muslos: _____	Muslos: _____

Nos gustaría compartir su historia de éxito en nuestro sitio web con la comunidad de Primero Health! Si desea darnos su permiso para hacerlo, por favor firme abajo. Por favor envíe un antes y un después de foto de sí mismo, junto con una breve historia de su viaje en el Camino a la Salud. Debido al espacio limitado, no todas las historias serán presentados.

Estoy contento con mi éxito en tomar el camino hacia reto de la salud. Doy Primero Health, Inc. permiso para usar mi historia de éxito y las fotos en su página web.

Nombre: _____ Fecha: _____

Firma: _____