

# ¿Cuáles son mis influencias?

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Haz una lista de hasta tres bebidas que hayas tomado en las últimas 24-48 horas. Incluye cuándo tomas normalmente estas bebidas, la(s) razón(es) principal(es) por la que las elegiste, qué influyó y si la influencia es interna o externa.

<b>BEBIDA</b> <i>Nombre, dónde la tomaste, cuándo la tomaste</i>	<b>RAZONES</b> <i>por las que elegiste la bebida</i>	<b>INFLUENCIAS</b> <i>(I) internas y (E) externas</i>
1.		
2.		
3.		

¿Cuáles son las tres influencias principales en la elección de tus bebidas?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ahora que eres consciente de estas influencias, ¿qué puedes cambiar para elegir opciones más saludables?