



powered by

**navigate**<sup>o</sup>

# Registro de actividades para el empleador

Yo, \_\_\_\_\_, completé satisfactoriamente la Actividad de bienestar 2019, Reducción del  
Nombre en letra de imprenta  
estrés y control del peso:

- Practiqué 5 a 10 minutos de respiración de relajación por día durante cuatro semanas.
- Me pesé una vez por semana durante cuatro semanas.

Firma:

---

Fecha:

---