

¿Hablo con un volumen adecuado, acercándome a las personas en lugar de gritar?

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¿Bebo entre 6 y 8 vasos de agua al día?

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO