

STEP UP TO PREVENTION

JUST 21 DAYS TO BUILD A GOOD HABIT!

Cut out this page to use as a tracker. Hang it up as a reminder to keep up the good work!
Color in the circles to reinforce the new habit.

EAT THE RAINBOW

INCREASE TO 7-10 SERVINGS
OF FRUITS & VEGGIES PER DAY

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DETOX YOUR HOME

LOOK UP ONE PRODUCT PER
DAY TO SEE IF IT IS NONTOXIC

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WORKOUT

MOVE MORE! WITH A GOAL
OF 45 MINUTES PER DAY

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DRINK WATER

8OZ 8 TIMES PER DAY
8X8 RULE

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DETOX SKINCARE

LOOK UP ONE PRODUCT PER
DAY TO SEE IF IT IS NONTOXIC

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

JOURNAL

START A GRATITUDE
JOURNAL!

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

COOK MORE

FIND WAYS TO REPLACE FAST
FOODS WITH WHOLE FOODS

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PANTRY CLEAN UP

LOOK UP ONE PRODUCT PER
DAY TO SEE IF IT IS HEALTHY

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LIMIT ALCOHOL

LIMIT ALCOHOL TO 3 OR LESS
SERVINGS PER WEEK

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

QUALITY SLEEP

INCREASE TO 7 OR 8 QUALITY
HOURS OF SLEEP PER NIGHT

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

GO ORGANIC

LEARN THE DIRTY DOZEN AND
SWITCH THEM TO ORGANIC

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

FOLLOW US

FOLLOW CHECK FOR A LUMP FOR
TIPS TO SHARE WITH OTHERS!

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

HELPFUL TIPS

Dirty Dozen: Strawberries, Spinach, Kale, Collard & Mustard
Greens, Grapes, Peaches, Pears, Nectarines, Apples, Bell &
Hot Peppers, Cherries, Blueberries, & Green Beans

Helpful Apps to check products: Yuka, Think Dirty & EWG



REMEMBER TO:
Stay self-breast aware!
Check for a Lump!



REMEMBER TO:
Be Proactive in your health!
Make time for self-care.



¡SOLO 21 DÍAS PARA CONSTRUIR UN BUEN HÁBITO!

Recorta esta página para usarla como un rastreador. Cuélgala como un recordatorio para seguir con el buen trabajo. Colorea los círculos para reforzar el nuevo hábito.

COME EL ARCOÍRIS

AUMENTA A 7-10 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DESINTOXICA TU HOGAR

BUSCA UN PRODUCTO AL DÍA PARA VER SI ES NO TÓXICO

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

HAZ EJERCICIO

¡MUÉVETE MÁS! CON UNA META DE 45 MINUTOS AL DÍA

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BEBE AGUA

LA REGLA DE 8X8:
8 ONZAS 8 VECES AL DÍA

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CUIDADO DE LA PIEL DETOX

BUSCA UN PRODUCTO AL DÍA PARA VER SI ES NO TÓXICO

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ESCRIBE UN DIARIO

¡COMIENZA UN DIARIO DE GRATITUD!

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

COCINA MÁS

ENCUENTRA FORMAS DE REEMPLAZAR LA COMIDA RÁPIDA CON ALIMENTOS INTEGRALES

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LIMPIA TU DESPENSA

BUSCA UN PRODUCTO AL DÍA PARA VER SI ES SALUDABLE

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LIMITA EL ALCOHOL

LIMITA EL ALCOHOL A 3 O MENOS PORCIONES POR SEMANA

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DUERME BIEN

AUMENTA A 7 U 8 HORAS DE SUEÑO DE CALIDAD POR NOCHE

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OPTA POR LO ORGÁNICO

APRENDE SOBRE LA DOCENA SUCIA Y CÁMBIALOS POR ORGÁNICOS

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SÍGUENOS

¡SIGUE A CHECK FOR A LUMP PARA OBTENER CONSEJOS PARA COMPARTIR CON OTROS!

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CONSEJOS ÚTILES:

Docena Sucia: Fresas, Espinacas, Col rizada y Grellos, Duraznos, Peras, Nectarinas, Manzanas, Uvas, Pimientos Bell & Picantes, Cerezas, Arándanos y Ejotes.

Aplicaciones útiles para verificar productos:
Yuka, Think Dirty & EWG



RECUERDA

¡Mantente consciente de tu propio pecho!
¡Revisa si hay un bulto!



RECUERDA:

Sé proactivo en tu salud.
Dedica tiempo al cuidado personal.