

El Reto del 1-2-3

Haz un cambio en la salud de tu familia! Es tan fácil como el 1-2-3!

Healthy Starts makes Healthy Hearts (comenzar saludable hace un corazón saludable) te ofrece información y asesoramiento en como enseñar a tus hijos una vida saludable. Usted y su hijo(a) deciden cual es la mejor manera para usar esta información y mejorar la salud en tu familia. Grandes cambios se inician con pequeños pero importantes pasos! Aquí te mostramos lo que puedes hacer:

1. Usa esta forma para escribir las ideas específicas y acciones que puedes tomar para mejorar la salud de tu familia.
2. Selecciona tres de la lista de acciones. Para mantenerte al día, pon tu lista en el refrigerador y revisala día tras día para recordarte los pasos a seguir.
3. Escribe tres pasos los cuales tú y tu familia pueden seguir.

Ejemplos y cambios que pueden hacer son: sustituir la soda por agua

- caminar todos una vez al día
- probar recetas bajas en grasa
- tener una noche de deporte una vez a la semana
- Ver menos T.V.
- por cada minuto de T.V. hacer que tus hijos hagan el mismo tiempo de actividad física.
- aumentar las frutas y vegetales

La Familia _____ acepta el reto 1-2-3 y seleccionaremos tres pasos para iniciar nuestro viaje hacia una vida saludable. Nuestros primeros pasos son:

1. _____
2. _____
3. _____

Si te sientes realmente motivado sientete libre de agregar mas metas de acuerdo a tu progreso.

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____