



#esporlavida



es por la vida

Family Health Challenge™

Acepte este reto de 4 semanas para tomar decisiones simples, rápidas y saludables para usted y su familia todos los días, en todo lugar.



Comienza en casa.
Comienza con usted.



Es por mi Carrito de Super

Haga que comprar frutas y verduras sea una actividad fácil y divertida.

1



¿Cuáles es Tu Secreto?



Póngale Color a Su plato.

Es por mi Vaso

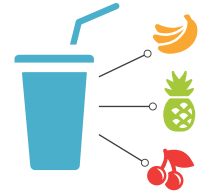
Haga que las bebidas azucaradas sean cosa del pasado.

2



Suma de Nutrición:
Edición de Azúcar

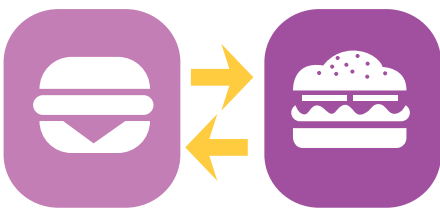
Aguas Locas



Es por mi Gusto

Acostumbre a su paladar y reduzca el sodio de su dieta.

3



Cambie su Sándwich

Choque de sodio



Es por mi Movimiento

Haga que la actividad física sea rápida, simple y que se adapte a cualquier horario.

4



Camine en esta dirección



El ejercicio no es un que hacer.

Visite heart.org/healthierkids para obtener planillas gratuitas y mas información sobre el reto.