

5-2-1-0

La Manera Inteligente y Sana de Estar!

5

Comer 5 porciones de frutas y vegetales al día

Ideas inteligentes: Elegir una fruta o vegetal en lugar de jugo
Probar una nueva fruta o verdura cada semana
Elegir una fruta o verdura para merienda
Probar una nueva receta usando frutas o vegetales

2

Pase menos de 2 horas frente a una pantalla

Ideas inteligentes: Mantener televisor, juego de videos, y computadora fuera de la recamara
Planificar su tiempo de television (y cumplirlo)
No comer frente al televisor
Alcance un buen libro

1

Pase por lo menos 1 hora diaria haciendo una actividad

Ideas inteligentes: Involucrar a la familia-tome una caminata, vaya al parque, camine al perro
Intente usar un podómetro y dar 10,000 pasos
Andar en bicicleta o dar una caminata
Hacer un nuevo deporte

0

Limitar las bebidas endulzadas (cerca de 0 al día)

Ideas inteligentes: Beber mas agua
No se olvide leche descremada
Sabia usted que las bebidas deportistas y bebidas energéticas contienen mucha azucar?

