

# Felices Fiestas!

Es el tiempo de celebrar  
Navidad, Hanukaah, Kwanza

Así, guarde sus espíritus altos.....no su peso.



Utilice control de porción y ejercicios para ayudarle guardar aptitud y saludable complementé la estación de fiesta.

- Escoja pequeñas porciones a comidas de fiesta, sobre todo cuando tratando muchos platos diferentes. La más variedad oferta a cada comida, lo más fácil comer tanto.
- Trata de escoger más legumbres, especialmente legumbres sin almidón, como brécol, ensalada, verdes o espinaca.

- Haga un paseo con familia o con amigos.



Developed Adrienne Maher, MPH, RD,

Project Fundado Por El Indirect Vitamin Purchaser Anti-trust Litigation Settlement Administrartion Por El New York State Attorney General