

# Celebre Su Salud Sin Importarle Su Peso



## Disfrute Su Vida Manteniéndose Activo

- Sea activo todos los días
- Muévase por el puro gozo y poder
- Celebre la actividad como una parte natural de su vida
- EL ESTAR EN FORMA SE SIENTE BIEN
- Sea creativo - disfrute el movimiento durante el día
- Disfrute los beneficios -
  - \_  aumente su energía
  - \_  alivie la tensión
  - \_  duerma mejor
  - \_  fortalezca sus huesos
  - \_  mejore su salud y resistencia contra las enfermedades
- Ayude a su cuerpo a regularse - cuando se mantiene activo es fácil saber cuando tiene hambre y cuando esta lleno
- Buena Salud no solamente el peso es la llave a una vida larga
- Añade años a su vida, y tome tiempo para cuidarse

# Celebre Su Salud Sin Importarle Su Peso

## Disfrute Su Vida Comiendo Bien

- Tenga placer al comer. Piense en la comida como si fuera su amigo - celebre, disfrute, pruebe y saboree
- Acentue comidas regulares y incluya sus comidas favoritas
- Disfrute un balance de los 5 grupos de comida: granos, frutas, vegetales, carnes y sus alternativas, leche (vea la Pirámide Guía de Alimentos)
- Satisfaga la energía de su cuerpo y la necesidad nutritiva
- Aprenda a gustarle nuevas comidas - disfrute la variedad
- Mantenga una dieta estable, un estilo de vida libre de la dieta - la moderación y la variedad son clave
- Cambie su sabor hacia comidas moderadas en grasa, azúcar, y sal
- Disfrute comidas familiares y hechas en casa

