Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #3

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Conseguí que mi familia se mantuviera activa."

Brenda P.
Ama de casa
Dos hijos: 4 y 7 años de edad

No tiene que pagar
No tienen que inscribirse en un gimnasio. Realizar una caminata familiar es una actividad muy saludable.

Bailen y jueguen
Bailar y jugar con los niños, incluso hacer los quehaceres del hogar, son un magnífico ejercicio además de ser muy divertidos. (Reír también quema calorías.) Los niños deben estar físicamente activos por una hora o más todos los días.

Diviértase con su familia
Realice caminatas, paseos en bicicleta o a patín con toda la familia dos o tres veces al mes. Para más información visite el sitio Web **www.cdc.gov/Spanish/nutricion.htm**

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias de actividad física comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Servicios de Salud de California.