

Momentos más saludables comienzan con una conversación

Pequeños cambios en eventos comunitarios, como reuniones en la iglesia o actividades deportivas, pueden impulsar hábitos saludables. Hay muchas personas dispuestas a explorar, juntas, nuevas formas de crear un futuro más saludable. Todo comienza con las preguntas correctas. **Aquí van algunas para iniciar la conversación.**



Sugiere bocadillos más saludables:

“¿Qué te parece si en nuestro próximo evento ofrecemos agua y algunas opciones más saludables, como frutas, verduras y alimentos integrales? Podría ayudar a que todos se mantengan con energía y se sientan lo mejor posible.”



Mantente en movimiento:

“Estar mucho tiempo sentado puede dificultar la participación. ¿Qué les parece si creamos un espacio libre para poder movernos, estirarnos y jugar?”



Inspira a los demás:

“Me encantó organizar nuestras caminatas semanales. ¿Te gustaría encargarte de organizar otras actividades saludables para el equipo?”



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria - SNAP del USDA.