

MEJORAR ^{TUS} HÁBITOS ALIMENTICIOS

es posible

Comer más frutas y verduras y reducir las bebidas azucaradas son cambios fáciles que pueden contribuir a un futuro más saludable para ti y para tus seres queridos.

Aquí tienes algunas excelentes formas de comenzar.



Agrégale color a tu plato

Los adultos deben consumir 2 tazas de frutas y 2.5 tazas de verduras al día.



Cocina en casa, a tu manera

Preparar comidas en casa te ayuda a controlar tanto tu presupuesto como lo que comes.



Descubre alternativas refrescantes

Agrégale tus frutas favoritas al agua para una opción de bebida refrescante y más saludable.

Encuentra más formas de crear hábitos saludables y nutritivos, visitando,

destapa
ALGO MEJOR.COM



CalFresh
HEALTHY LIVING

CDPH

MUÉVETE HACIA UN ESTILO DE VIDA más saludable

Hacer ejercicio, aunque sea un poquito, te ayuda a sentirte mejor, tanto física como mentalmente.

Comienza tu rutina con estos sencillos ejercicios.

Los desplantes fortalecen tu cuerpo para subir escaleras.



Remar te ayuda a levantar las bolsas del súper.



Elevar los talones te prepara para alcanzar algo muy alto.



Las flexiones de brazo te ayudan a cargar las compras o a los niños.



Encuentra instrucciones paso a paso para estos ejercicios y otros que puedes hacer en casa en,

destapa
ALGO MEJOR.COM



CalFresh
HEALTHY LIVING

CDPH