

¡Reciba apoyo!



¡Aprenda sobre etiquetas!



¡Disfrute del tiempo en el sol!



Reto familiar para vivir en forma

Community Health Advance

2201 Estancia NW

Albuquerque, NM 87120

de teléfono: 505-272-5687

de fax: 505-272-2046

contact@nmcommunityhealth.org

www.nmcommunityhealth.org

HRRC# 14-208 A research project designed to determine if the program will make a difference in lifestyle habits.
12/01/14



Reto familiar para vivir en forma

¡Coma de manera
inteligente!
¡Sea activo!

Un programa de 9 semanas para ayudar
a las familias a tomar decisiones sanas
sobre los alimentos y actividades



Reto familiar para vivir en forma
Se reúne cada semana por 2 horas

Temas semanales

- *Mi Plato*
- *Alimentos Go! (Siga), Slow (Cuidado), Whoa! (Evite)*
- *Los niños cocinando*
- *Comiendo de manera inteligente*
- *Leer las etiquetas*
- *Comiendo con un presupuesto*
- *Control de las porciones*
- *Tiempo enfrente de pantallas*
- *Comidas con la familia*
- *Actividades físicas divertidas – ijuegos de patio, baile, yoga y más!*



Por favor use ropa y
calzado para ser
activo

Se toman medidas
como manera
de llevar cuentas y celebrar
su progreso.



¡Únase hoy al reto familiar para
vivir en forma!

**3 maneras FÁCILES para
REGISTRARSE hoy!**

Teléfono: 505-272-5687

En línea: www.nmcommunityhealth.org

Correo: Community Health Advance

2201 Estancia NW

Albuquerque, NM 87120

Nombre: _____

Dirección: _____

Correo electrónico: _____

Los programas se ofrecen dos veces al año.

Para informes sobre programas futuros,

Llame al: 505-272-5687 Fax: 505-272-

2046 o visite nuestro sitio en internet en:

www.nmcommunityhealth.org