

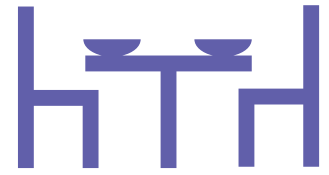
10 HEALTHY HABITS



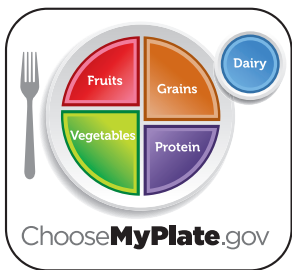
1. Schedule and plan meals and snacks



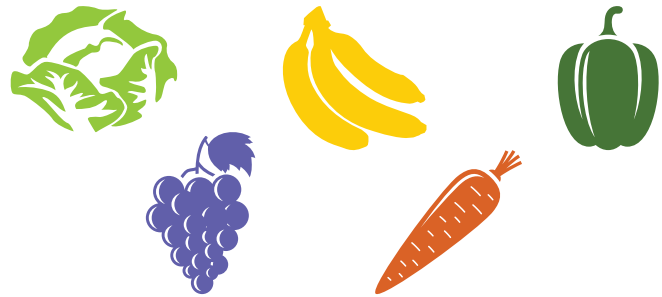
2. Eat most meals at home



3. Don't eat with the TV on



4. Eat Plate Style



5. Consider fruits and veggies as snacks and second helpings to get 5 every day



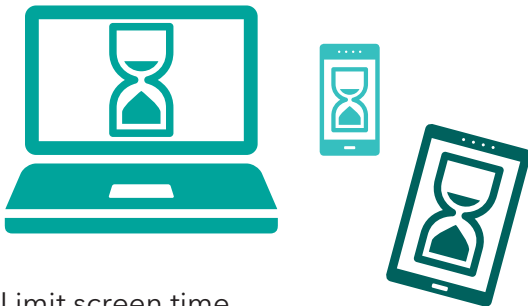
6. Drink water



7. Be active for 60 minutes every day



8. Eat when hungry; find other things to do when bored, tired, etc.



9. Limit screen time

10. Be kind to yourself and others



10

HÁBITOS SALUDABLES



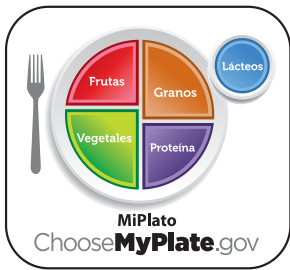
1. Piense y planee las comidas y los refrigerios.



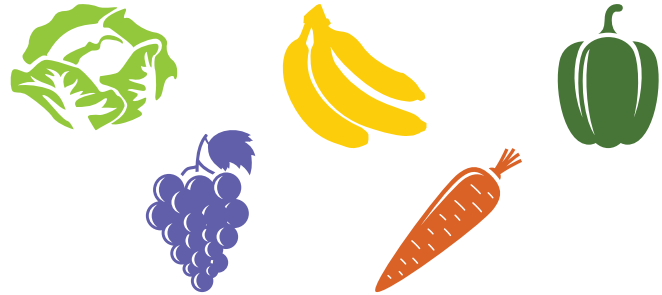
2. Trate de comer siempre en casa.



3. Evite comer con la televisión encendida.



4. Elija mi plato.



5. Para consumir los 5 diarios, coma frutas y verduras como refrigerios y si aún tiene hambre después de comer.



6. Tome agua.



7. Sea activo 60 minutos al día, todos los días.



8. Coma cuando tenga hambre; haga otras cosas cuando esté aburrido, cansado, etc.



9. Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas.



10. Sea amable con usted mismo y con los demás.