

COMA

Frutas Y Verduras

Comer por lo menos 5 frutas y verduras al día.



Use la regla de “la mordidita” algunas veces hay que probar una fruta o verdura hasta 7 veces antes de darte cuenta que te gusta.



Haga un arcoiris en el plato

RECORTE

El Tiempo En La Pantalla

Limite el tiempo en la pantalla a 2 horas o menos al día.



Mantenga las televisiones fuera de las recamaras y póngalas en centros centricos como en la sala



Apague la televisión a la hora de la com ida.

JUEGUE

Todos Los Dias

Hay que ponerse en movimiento por lo menos una hora al día.



Salga a jugar a los encantados o con un platillo. Si no puede salir afuera ponga algo de música y baile.



Salga a caminar después de la cena dinner.

TOME

Menos Bebidas Azucaradas

Evite bebidas azucaradas; en su lugar escoja agua.



Lleve una botella de agua que se pueda volver a llenar.



Agréguale sabor a su agua con un limón o una lima, o rueditas de naranja.

Aprenda mas en www.521almostnone.com y vea como se puede incorporar a 5-2-1 Almost None hábitos saludables en tu vida y has de los espacios donde vives, trabajas, juegas, y rezas lugares más saludables.



five two one
almost none