SCHOLASTIC

¡En sus Marcas, Listos, EN FORMA!

¡Busque Estar en Forma y Saludable Todos los Días!

Todo Su Ser

Hay tres elementos claves para estar en forma: actividad física, nutrición y bienestar emocional. Es importante balancear la cantidad de energía que ingiere (nutrición) con la cantidad de energía que usa (actividad física) mientras hace las cosas que disfruta (bienestar emocional).

¡Sea Activo(a)!

Es importante poner su cuerpo en movimiento todos los días para mantenerse saludable. Ser activo también puede hacer que usted se sienta mejor.

¡Coma con Sensatez!

Escoger una variedad de alimentos le dará la energía para pensar con claridad, jugar más tiempo y sentirse bien. Es importante estar conciente de qué come, cuánto, cuándo y por qué.

¡Siéntase Bien!

Ser activo, disfrutar lo que hace y tener una actitud positiva contribuyen a que usted sea integralmente saludable.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		Haga una lista de cosas buenas que usted puede hacer para mantenerse activo, comer con sensatez y sentirse bien.				
			Piense en cosas divertidas que nunca haya hecho antes que puede disfrutar haciendo para estar activo.			
	Desayunar es parte importante de comer con sensatez. Escriba los alimentos de su desayuno favorito. ¿A qué grupos de alimentos pertenecen?					
					Escriba las cosas que lo hacen sentirse bien y haga una cada día.	

SCHOLASTIC and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Scholastic Inc. Copyright © 2006, American Academy of Family Physicians. This program may be shared or reproduced for educational purposes Photos, left to right, from top: © Rubberball Productions; © Rubberball Productions; © PhotoObjects.net/Jupiterimages; © Brand X Pictures; © Thinkstock/PictureQuest; © Rubberball Productions; © Rubberball Productions; © Photodisc/Getty Images; © Brand X Pictures; © Rubberball Productions; © Brand X Pictures; © Brand X Pictures/Jupiterimages; © Rubberball Productions; © Burke/Triolo/Brand X Pictures/PictureQuest; © C Squared Studios/Photodisc; © C Squared Studios/Photodisc; © Rubberball Productions; © Rubberball Productions; © Royalty-Free/Corbis; © Jim Cummins/Getty Images; © Brand X Pictures; © Greg Kuchik/Photodisc/Getty Images; © Stockdisc/PictureQuest.