



HEALTHY LIFESTYLES CLINIC

15 de mayo 2016

¡Vamos a mover!

¡Ahora que el sol está brillando, es tiempo para apagar la TV, colocar el teléfono y ponte en marcha! Haga de la actividad física una familia objetivo. Usted podría ir en caminatas o paseos en bicicleta juntos, tome descansos de deberes para hacer algo divertido y activo durante 30 minutos, o se centran en el equilibrio y la flexibilidad con yoga o las artes marciales. ¡Si todavía es demasiado lluvioso y tiene una consola de videojuegos, intenta un baile divertido o videojuego del deporte que conseguirá a toda la familia que se mueve!



Comportamiento del modelo

La investigación ha demostrado que es más fácil mantenerse saludable cuando los amigos y la familia participan en comportamientos sanos. En lugar de simplemente darles recordatorios o instrucciones, intente ser activo con ellos y complementarlos cuando cambien un comportamiento. También puede hacerlo una prioridad familiar a mantener los objetivos de salud juntos. ¡Su hijo será mucho más probable que quieren mantener su trabajo duro!



Mercados de agricultores

El mercado de agricultores es un divertido lugar para explorar y aprender más acerca de las granjas locales. En el mercado, su niño tendrá la oportunidad de aprender acerca de una variedad de frutas y verduras. Pueden elegir sus favoritos o encontrar otros nuevos, y pueden tener más control sobre sus opciones saludables.

Para encontrar el mercado más cercano visite:

<http://www.portlandoregon.gov/bps/article/303417>