



Si tuvieras que comer una verdura por el resto de tu vida, ¿cuál elegirías y por qué?

¿Quieres comer más frutas y vegetales? Cambia las papas fritas por fruta fresca o agrega verduras adicionales a comidas simples como huevos revueltos, sándwiches o sopas.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



¿Cuáles son tres cosas por las que estás agradecido hoy?

Practicar la gratitud puede disminuir las sensaciones de ansiedad y mejorar el sueño.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



¿Qué es lo que más te gusta hacer al aire libre?

Pasar tiempo en la naturaleza puede reducir el estrés y mejorar la memoria.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



¿Cuál es tu día festivo favorito?

La American Heart Association tiene consejos para ayudar a mantenerte saludable (y a darte un gusto) durante la temporada de fiestas en heart.org/eatsmart.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



¿Cuál es la historia más divertida que tienes sobre la persona que está sentada a tu lado?

La risa es una excelente manera de manejar el estrés y hacernos sentir bien.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



¿Cuál es tu tarea menos favorita?

Las tareas activas como pasear al perro, aspirar y sacar la basura son buenas formas de agregar actividad física en tu día.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Nombra una canción que te haga levantarte y bailar ¡sin importar qué!

Mantenerse físicamente activo está vinculado a un menor riesgo de enfermedades, huesos y músculos más fuertes y a una mejor salud mental.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Si tuvieras una hora adicional en tu día, ¿qué harías con ella?

Si tienes poco tiempo adicional, la American Heart Association te cubre. Revisa recesos de movimiento de 5 minutos, meditaciones y más en heart.org/movemoretogether.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Si pudieras tener cualquier mascota en todo el mundo, ¿cuál sería?

Los estudios demuestran que el simple acto de acariciar a un perro ayuda a disminuir la presión arterial.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



¿Cuál es tu comida favorita?

Mejora las recetas familiares con cambios más saludables, como el uso de hierbas y especias en lugar de sal, pan y pastas integrales en lugar de a base de harinas refinadas, u hornea, asa a la parrilla o cocina al vapor las proteínas y las verduras en lugar de freírlas.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Si tu mascota pudiera hablar, ¿qué diría?

Interactuar con una mascota suprime las hormonas del estrés y mejora los sentimientos de felicidad. Obtén más información sobre los beneficios para salud de la compañía de mascotas en heart.org/pets

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Si pudieras invitar a alguien a cenar, ¿a quién invitarías?

Las comidas frecuentes compartidas con familiares o amigos aumentan la autoestima, la sensación de bienestar y las relaciones más sólidas.

EAT SMART MOVE MORE BE WELL