



## 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](http://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](http://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](http://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