

Simple Steps to Better Health

* 7 5 2 1 0 *

Pasos Simples para Mejorar la Salud



Eat a healthy breakfast **7** days a week

Coma un desayuno saludable los **7** días de la semana



Eat **5** fruits and vegetables every day

Coma **5** frutas y vegetales todos los días



Limit screen time to **2** hours or less every day



Limite el tiempo de mirar televisión a **2** horas por día



Be active for at least **1** hour every day

Manténgase activo por lo menos **1** hora todos los días



Drink **0** sugar-sweetened beverages

Tome **0** bebidas azucaradas



Brought to you by the Mono County Nutrition and Physical Activity Taskforce

Presentado a usted por el Comité de Nutrición y Actividad Física del Condado de Mono

