

# ¡Ve a ponerte saludable!



## ¿Todos ustedes.....

exceso de peso?

- Siete en diez Americanos necesitan adelgazar peso

engañ dolor en los pies y los tobillos?

- Tres en diez Americanos tener dolor de pie.

problemas para dormir?

- Cinco en diez Americanos tener problemas para dormir

- <https://www.cdc.gov/healthyliving/index.html>

¡Según el Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos, no saludable viviendo es un gran problema para todos! ¡Necesitamos tu ayuda para ser un grupo más saludable! Estar saludables es importante para usted, su esposa, sus hijos, y sus amigos. ¿Cómo podemos estar saludable? ¡Te contamos por qué y cómo!



**Come**

- Come proteínas, frutas y verduras:
- Manzanas
- Plantanos
- Lechuga
- Cebollas
- Salmon
- El pollo
- Comer en platos pequeños



**Ejercicio mas**

- Ejercicio durante treinta minutos un día:
- Levantar pesas
- ¡Corramos!
- ¡Nadamos
- Ir a caminar
- Aliviar el estrés
- Practicar yoga
- Meditación



**Veamos a la doctor**

- Ir al hospital cuando estas enferma
- Visite ODU sitio web de salud de ODU para recomendations.
- ¡Peda ayuda de amigos y familia