

# Make a Change

# Haga un Cambio

Pick 1, 2, or 3 things you can change for better health.

Escoja 1, 2, o 3 cosas que usted puede cambiar para mejorar su salud.

- Eat more fruits and vegetables.  
Comer más frutas y vegetales.



- Eat breakfast each day.  
Comer un desayuno cada día.



- Get 30-60 minutes of exercise each day.  
Hacer 30-60 minutos de ejercicio cada día.



- Eat smaller servings.  
Comer porciones pequeñas.



- Cut back on TV time.  
Disminuir su tiempo en frente de TV.



- Eat less at fast food restaurants.  
Comer menos en restaurantes de comida rápida.



- Drink less soda.  
Consumir menos soda.



- Your idea/su idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Your Name/Su Nombre

Date/Fecha