Every Choice Matters
Toda Elección es Importante

How do YOU stay healthy?
¿Cómo mantenerse saludable?

The choices you make today don't just affect you in the short-term, they also contribute to your long-term health. What are you already doing to contribute to a healthy lifestyle? Is there something you want to work harder on?

Las decisiones que tomes hoy no sólo te afectarán a corto plazo, sino que también contribuirán a tu salud, a largo plazo. ¿Qué estás haciendo para procurar un estilo de vida saludable? ¿Hay algo en lo que deseas mejorar?

Already doing this
Trabajando en

Coloca tu nota adhesiva aquí
Place your sticky here

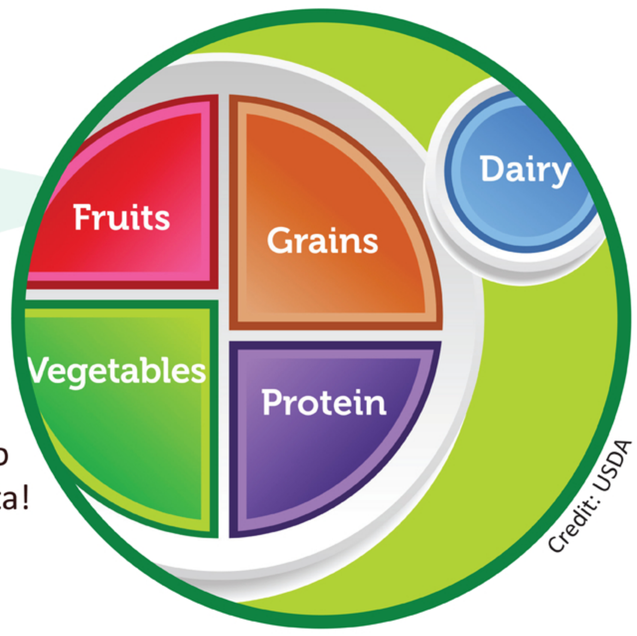
Place your sticky here
Coloca tu nota adhesiva aquí

Puedo trabajar en
I can work on

Eating / Lifestyle
Comer / Estilo de Vida

Throw out the pyramid! "My Healthy Plate" is the new goal!

Bota la pirámide, "Mi plato saludable" ¡es la nueva meta!



Credit: USDA

Credit: Jeffrey Pioquinto

Exercise
Ejercicio

You don't need a gym to exercise, and don't worry about not being "gym body ready", the important thing is to get moving!

Usted no necesita ir a un gimnasio para hacer ejercicio, y no se preocupe por no tener "el cuerpo listo para el gimnasio", ¡lo importante es empezar a moverse!

Already doing this
Trabajando en

Coloca tu nota adhesiva aquí
Place your sticky here

Place your sticky here
Coloca tu nota adhesiva aquí

Puedo trabajar en
I can work on

Already doing this
Trabajando en

Coloca tu nota adhesiva aquí
Place your sticky here

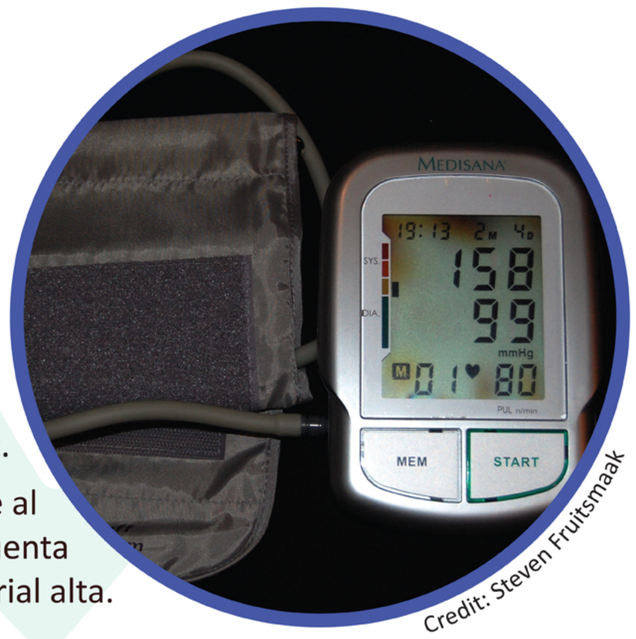
Place your sticky here
Coloca tu nota adhesiva aquí

Puedo trabajar en
I can work on

Chronic or Genetic Conditions
Condiciones crónicas o genéticas

Without proper monitoring, you may never realize you have high blood pressure, like this patient.

Sin un control adecuado, es posible que al igual que este paciente, nunca se de cuenta de que tiene la presión arterial alta.



Credit: Steven Fruitsmaak