## Comer. Mover. Prosperar.

Condado de Kenosha!



Nombre:

Fecha:



Con tu proveedor, escoge su(s) meta(s) para

Comer. Mover. Prosperar.

Use el folleto de **Comer. Mover. Prosperar.** para recursos.

COMER  Tratar por porciones diarios de	MOVER  Hacer ejercicio con familia y/o amigos por minutos vez/veces por semana  Estirarse por minutos vez/veces por semana  Traer esta receta al YMCA de Kenosha para activar un pase GRATIS antes de 3 meses de la fecha de hoy  Rebajar tiempo enfrente de una pantalla (TV, teléfono, tabletas, computadores, etc.) a minutos O horas por día  Tratar una nueva forma de ejercicio (Vea recursos de Mover)  Caminar pasos por día  Otro:	PROSPERAR  Comprometerse a hacer un actividad del cuidado de uno mismo diario  Leer  Tiempo en silencio Yoga/Meditación Otro  Hacer una cita con un consejero de salud mental y/o abuso de sustancias  Rebajar uso de tabaco a: Solo cigarillo(s) por día Solo masticar vez/veces por día Dejar de fumar antes de Atender un evento comunitario Atender una clase para padres Atender un grupo de soporte (Vea recursos de Prosperar)  Otro:
Proveedor: Fecha para Completar Meta(s):		