Eat a healthy breakfast 7days a week … Eat 5 fruits and vegetables every day … Be active for at least 1 hour every day … Drink 0 sugar-sweetened beverages … Limit screen time to 2 hours or less every day

Coma un desayuno saludable los 7 días de la semana … Coma 5 frutas y vegetables todos los días … Limite el tiempo de mirar televisión a 2 horas por día … Manténgase activo por lo menos 1 hora todos los días … Tome 0 bebidas azucaradas

Simple Steps to Better Health

75210

Pasos Simples para Mejorar la Salud

How many ways are there to do **1** hour of physical activity everyday?

¿Cuántas maneras hay de hacer **1** hora de actividad física todos los días?

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

MONO COUNTY

MAMMOTH UNIFIED SCHOOL DISTRICT

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

MAMMOTH HOSPITAL Southern Mono Healthcare District USSA

Mono County Office of Education

FIRST 5 MONO COUNTY