

HEALTHY WEIGHT AND LIFESTYLE

WHY IS STAYING AT A HEALTHY WEIGHT GOOD FOR YOU?

A healthy weight means that you feel healthy in your body and mind. You get it through **LIVING A HEALTHY LIFESTYLE, HAVING HEALTHY EATING HABITS** and **BEING PHYSICALLY ACTIVE.**

+ **LOWER** your chances of developing chronic diseases like:



EAT!
AT LEAST **3** MEALS
PER DAY

Helps control snacking and overeating.



EMPOWER YOURSELF.

Make the right choices to respect your body.



LISTEN.
YOUR BODY KNOWS.

Eat smaller portions and stop eating if you're full.

STILL HUNGRY? SNACK.

Have a glass of water, or snack on fruit, pretzels, or carrots instead of candy or junk food.



DRINK WATER.

Instead of soda, juice, or sports drinks. Water has zero calories. Other drinks have 100-500 calories. They add up quickly!

HEALTHY LIFESTYLE IS...

- ♦ Being active almost everyday to burn calories and get fit!
- ♦ Playing sports, walking to school with friends, riding your bike, or taking a dance class.
- ♦ Aiming to be physically active 60 minutes everyday.

REMEMBER:

- ♦ The goal is to be more active, have fun, eat well and **FEEL GOOD** about yourself.
- ♦ **FIND SUPPORT!** Get friends or family to help. It's easier to make changes in the way you eat or exercise with a partner.
- ♦ **YOU ARE NOT ON A DIET!** A "diet" usually means only a short term change and generally isn't something that is healthy. Limiting foods doesn't work and causes cravings, so maintain a healthy relationship with food and keep exercise habits as a regular part of your life.
- ♦ **SET REALISTIC GOALS!** Change can be hard – stay positive and congratulate yourself for your accomplishments!

EXCERPTS FROM "HOW TO BE HEALTHY IN THE GHETTO"

PESO Y ESTILO DE VIDA SANO

¿POR QUE ES BUENO PARA TI MANTENER UN PESO SANO?

Un peso sano quiere decir que te sientes saludable con tu cuerpo y con tu mente. Puedes conseguirlo viviendo un **ESTILO DE VIDA SANO**, **TENIENDO HABITOS DE COMER SANOS** y **MANTENIENDOTE ACTIVO(A) FISICAMENTE**.

+ **REDUCE** tus posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas como:



¡COME! POR LO MENOS 3 COMIDAS DIARIAS

Ayuda a controlar la cantidad de snacks y comer de más.



HAZTE CARGO.

Toma las decisiones correctas para respetar a tu cuerpo.



ESCUCHA.

TU CUERPO LO SABE.

Come porciones pequeñas y para de comer si te sientes satisfecho(a).

¿TODAVIA TIENES HAMBRE?

COME UN SNACK.

Bebe un vaso de agua o come una fruta, pretzels o zanahorias en vez de caramelos o comida chatarra.



BEBE AGUA.

En vez de soda, jugo o bebidas deportivas. El agua tiene cero calorías. Otras bebidas tienen entre 100 y 500 calorías. ¡Se acumulan rápido!

UN ESTILO DE VIDA SANO ES...

- ♦ Ser activo(a) casi todos los días para quemar calorías y *mantenerse en forma!*
- ♦ Practicar deportes, caminar a la escuela con amigos(as), andar en bicicleta o tomar una clase de danza.
- ♦ Trata de ser activo(a) físicamente por 60 minutos todos los días.

RECUERDA:

- ♦ La meta es ser más activo(a), divertirse, comer sano y **SENTIRTE BIEN** de ti mismo(a).
- ♦ **¡BUSCA APOYO!** Pídele a tus amigos(as) o familia que te ayuden. Es más fácil hacer cambios en la manera que comes o haces ejercicios con un(a) compañero(a).
- ♦ **¡NO ESTAS A DIETA!** Una "dieta" usualmente significa un cambio a corto plazo y generalmente no es algo saludable. Ponerle límite a las comidas no funciona y causa antojos, así que ten una relación saludable con la comida y mantén hábitos de ejercicio como parte regular de tu vida.
- ♦ **¡PONTE METAS REALISTICAS!** El cambio puede ser difícil – mantente positivo(a) y felicítate por tus logros!