

HealthyCounts

Una rutina saludable con la que los niños y las familias pueden contar.

 <p>8</p> <p>horas o más de sueño por noche.</p>	 <p>7</p> <p>desayunos por semana.</p>	 <p>6</p> <p>comidas caseras por semana.</p>
 <p>5</p> <p>porciones de frutas y verduras por día.</p>	 <p>4</p> <p>automensajes positivos por día.</p>	 <p>3</p> <p>porciones de lácteos con bajo contenido graso por día.</p>
 <p>2</p> <p>horas o menos frente a una pantalla por día.</p>	 <p>1</p> <p>hora o más de actividad física por día.</p>	 <p>0</p> <p>bebidas con azúcar por día.</p>

Contar puede ser una de las mejores maneras de ayudar a los niños a lograr un buen estado físico. HealthyCounts es una rutina simple y detallada que los niños y sus familias pueden seguir para disfrutar de mejor salud durante sus vidas.

Más información en: spectrumhealth.org/healthycounts.