



HEALTHY LIFESTYLES CLINIC

15 de octubre del 2014



Feliz Día de HALLOWEEN



Otras alternativas para los regalitos del día de las brujas

¿Es demasiada azúcar y golosinas?



Tatuajes temporales



Juguetes de Halloween



Golosinas saludables



Materiales de arte

Si quieres más ideas, visita el portal:

http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/How-to-Have-a-Heart-Healthy-Halloween_UCM_317432_Article.jsp

Cómo tener un día de Halloween saludable

- Proponte una meta del número de casas por visitar o cuadras por caminar.
- Usa zapatos atléticos cómodos
- Usa una bolsa más pequeña para las golosinas
- Recicla las golosinas para el futuro o "intercámbialas" por un regalito
- Mantente fuera de peligro. Sal más temprano y regresa a casa antes de que oscurezca

