

Un día saludable

Juntos, Alliance for a Healthier Generation y Kohl's están motivando a las familias a crear una vida más saludable en el hogar.

Apoyen el bienestar físico, social y emocional de los niños y adultos al incorporar cada una de estas áreas en su rutina diaria.



Conexión

Dediquen tiempo para escuchar y compartir con sus seres queridos



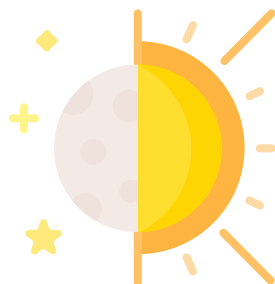
Nutrición

Mantengan su energía gracias a las meriendas y bebidas saludables



Descanso

Practiquen las estrategias de relajación y los consejos sobre la calidad del sueño



Movimiento

Aumenten la atención y el estado de ánimo con unas pausas de actividad física



Celebración

Creen momentos de alegría que promuevan opciones saludables



Aprendizaje

Trabajen juntos para mantenerse motivados y enfocados

Lista de verificación de un día saludable

- Hagan preguntas creativas para iniciar una conversación
- Beban mucha agua y coman una fruta o vegetal con cada merienda o comida
- Realicen al menos 60 minutos de actividad física
- Planifiquen juntos completar los deberes "imprescindibles", como las tareas o los quehaceres del hogar
- Tomen un descanso para centrarse en lo que va bien
- Reserven al menos 9 horas para una buena noche de sueño completo