

Activate Anaheim Brings You...

Tips for Healthy Living

EVERYDAY PHYSICAL ACTIVITY

AIM FOR AT LEAST ONE HOUR OF PHYSICAL ACTIVITY A DAY

- Replace a work break with a brisk 10-minute walk.
- Stretch or exercise while watching TV.
- Join or start a community walking group in your neighborhood.
- Take a nature walk or hike with the OC Hiking Club.
- Get off the bus one stop early and walk the rest of the way.
- Sign up for a recreation class through the city of Anaheim (anaheim.net) or the Y (anaheimymca.org).

HEALTHY HABITS FOR LIFE

FOCUS ON SIMPLE CHANGES

- Eat seasonal fruits and veggies since they are fresh and less expensive. You can find seasonal fruits and veggies at the Farmers Market in downtown Anaheim on Thursdays.
- Make meal planning easy by offering the same foods to everyone.
- Buy a reusable water bottle and fill it with tap water instead of purchasing bottled water.
- Show by example. Eat fruits, vegetables and whole grains everyday.
- Make meals stress-free by focusing on the family and happy conversations instead of the TV or phone.
- Reward your child with kind words and comforting hugs or non-food items, like stickers.

NUTRITIOUS CHOICES

AIM FOR A DIET FULL OF COLORFUL FOODS

- Choose beverages without added sugar (like water, fat-free or low-fat milk or unsweetened tea).
- When eating out, order steamed, grilled or broiled dishes instead of fried or sautéed foods. Immediately set aside half your meal to go.
- Benefit from dietary fiber by choosing fruit rather than juice.
- Look for whole-grains in the ingredients (like brown rice, bulgar, oatmeal, whole rye or whole wheat).
- Limit the sodium in your meals – use herbs and spices for flavor.
- Add color to salads with baby carrots, shredded red cabbage or spinach leaves.

FAMILY FITNESS

BE ACTIVE AND SPEND QUALITY TIME WITH THE FAMILY

- Walk up and down the soccer or baseball field sidelines while watching your kids play.
- Get the whole family active with an afternoon bike ride or walk in the park.
- Play with the kids: tumble in the leaves, splash in a puddle or dance to music.
- Go for a walk with the family around local Anaheim attractions, such as Downtown Disney or The Shops at the Anaheim GardenWalk.



Actívate Anaheim Le Trae...

Consejos para Vivir Saludable

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

TRATE DE HACER POR LO MENOS UNA HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA

- Camine ligeramente durante 10 minutos durante los descansos del trabajo.
- Haga ejercicios mientras mira la televisión.
- Únase o comience un grupo comunitario para caminar en su vecindad.
- Tome una caminata por la naturaleza con el "OC Hiking Club".
- Bájese del autobús una parada antes y camine hasta su destino final.
- Anótese para una clase recreacional con la ciudad de Anaheim (anaheim.net) o YMCA (anaheimymca.org)

HÁBITOS SALUDABLES PARA TODA LA VIDA

HAGA CAMBIOS SENCILLOS

- Coma frutas y verduras de temporada, ya que son frescos y menos costoso. Encuentre frutas y verduras de temporada en el tianguis ("Farmers Market") los jueves en el centro de Anaheim.
- Simplifique su cocina ofreciendo la misma comida para todos.
- Llene botellas re-usables con agua de la canilla en vez de comprar botellas de agua de plástico.
- Sea el ejemplo para su familia. Coma frutas, verduras y granos enteros todos los días.
- Durante las comidas, ten pláticas alegres en vez de mirar la televisión o hablar por teléfono.
- Recompense a su hijo con palabras bonitas y abrazos cálidos o con regalitos como estampillas.

OPCIONES NUTRITIVAS

INTENTE ELEGIR COMIDAS DE COLORES VARIADOS

- Elija bebidas sin azúcares añadidos, como el agua, la leche sin grasa o bajos en grasa, o té sin azúcar.
- Cuando salga a comer, ordene comidas cocinadas al vapor, a la parrilla o asadas en lugar de alimentos fritos o salteados. Inmediatamente guarde la mitad de su comida para llevar.
- Benefíciese de fibra dietética comiendo frutas en lugar de jugo.
- Busque los granos integrales en la lista de ingredientes (arroz integral, bulgar, avena, centeno integral o trigo integral).
- Limite el sodio en las comidas – use especias para darle sabor a las comidas.
- Agregue color a las ensaladas con zanahoria, repollo morado o espinaca.

EJERCICIO CON TODA LA FAMILIA

SEA ACTIVO CON SU FAMILIA

- Salga a caminar con su familia en Downtown Disney o en el Garden Walk de Anaheim.
- Juegue con su niño – en las hojas caídas, en un charco, o baile con su música favorita.
- Lleve a la familia entera a andar en bicicleta o a caminar por las tardes.
- Camine mientras vea a sus hijos jugar al fútbol o al béisbol.



Hable con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicio.