



**Eat Well.
Move More.
Feel Great.**

“SERE MAS SANA” MI CONTRATO DE COMPROMISO

Estoy decidida a comenzar una vida más saludable!

En las próximas semanas, me comprometo hacer ejercicio:

Tipo de ejercicio: _____ (ejemplo Zumba, caminata)

Cuántas veces: _____ (# de veces por semana)

Cuándo: _____ (hora del día)

Dónde: _____ (gimnasio, parque, etc.)

Con quien: _____ (amigo, familiar, solo/a)

En las próximas semanas, haré estos cambios en mi dieta:

Cambio: (ejemplo: aumentar vegetales) _____

En cuales comidas: (ejemplo: desayuno) _____

Cómo: (ejemplo: agregar espinaca a los huevos) _____



Healthy Living
...for life!
Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. • California Department of Public Health