

¡Yo Selecciono cambiar!

Selecciono beber agua todos los días.



Aquí hay cosas que puedo seleccionar hacer:



- Tomar agua en vez de bebidas endulzadas una vez al día.



- Comer frutas frescas, jugosas cuando tengo calor, como fresas, sandía, naranjas y manzanas.



- Beber una botella de agua antes de mi evento.
- Beber una botella de agua después de mi evento.



- Beber un vaso de agua antes de cada comida.



Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

Tarjeta de Salud Personal

Hoy medimos dos cosas que nos dicen cómo está su salud.

1. Qué tan fuertes están sus huesos (BMD).
2. Cuánta grasa corporal tiene usted (BMI)

Su BMI es:

- Usted tiene un peso saludable para su estatura.
- Usted puede perder algo de peso para sentirse saludable.
- Su peso puede estar interfiriendo con su deporte. Muéstrole esta tarjeta a su Doctor y solicite ayuda para perder peso.

Su resultado BMD es:

- Sus huesos están saludables.
- Sus huesos pueden no estar tan fuertes como desea.
- Muéstrole esta tarjeta a su Doctor. Pregunte a su Doctor cómo puede ayudar a sus huesos a estar más fuertes.