



Be Fit

Be Well

Jueves, 23 de octubre

Seguimiento

Hábitos saludables

Planes de Acción

Menú principal

Inicio

Seguimiento

Hábitos saludables

Su vecindario

Entrenamiento de fuerza

Recetas

Salir

En la puerta de su casa

Su vecindario le ofrece muchas maneras divertidas de hacer ejercicio. ¡Haga clic aquí para ver algunas ideas!



Sus puntos para el sorteo

1

¡Haga clic aquí para más!

Hacer búsquedas en este sitio web

buscar...

Buscar

Inicio de sesión

Salir

Español

Hola, cori

¡Esperamos que esté disfrutando de Be Fit, Be Well!

Échele un vistazo a los cuadros de más abajo. ¿Cómo le está yendo hasta el momento? ¿Está cerca de alcanzar sus metas?

Para ingresar su información, haga clic en "Seguir esta meta".

Bebidas azucaradas



Le recomendamos que evite las bebidas azucaradas.

Parece que esta semana le faltó ingresar información algunos días. ¡Acuérdese de ingresar su información en el sitio web todos los días!

USTED HA SEGUIDO ESTA META HOY

Seguir esta meta

Caminar



Le recomendamos que camine 10.000 pasos cada día. Su meta ahora es 5,000 pasos por día.

Parece que esta semana le faltó ingresar información algunos días. ¡Acuérdese de ingresar su información en el sitio web todos los días!

USTED HA SEGUIDO ESTA META HOY

Seguir esta meta

Su medicación



Le recomendamos que tome su medicación para la presión arterial de la manera correcta cada día.

Parece que esta semana le faltó ingresar información algunos días. ¡Acuérdese de ingresar su información en el sitio web todos los días!

USTED HA SEGUIDO ESTA META HOY

Seguir esta meta

Be Fit, Be Well es un estudio patrocinado por el National Heart, Lung and Blood Institute, Washington University School of Medicine, Kaiser Permanente y el Dana-Farber Cancer Institute.



Menú principal

Inicio

Seguimiento

Hábitos saludables

Su vecindario

Entrenamiento de fuerza

Recetas

Salir

En la puerta de su casa

Su vecindario le ofrece muchas maneras divertidas de hacer ejercicio. ¡Haga clic aquí para ver algunas ideas!



Hacer búsquedas en este sitio web

buscar...

Buscar

Español

Seguimiento de sus metas

Usted está siguiendo los siguientes hábitos saludables. ¡Echéle un vistazo y vea cómo le está yendo hasta el momento! Luego, haga clic en "Seguir esta meta" para ingresar su información.

Bebidas azucaradas



Le recomendamos que evite las bebidas azucaradas.

Parece que esta semana le faltó ingresar información algunos días. ¡Acuérdese de ingresar su información en el sitio web todos los días!

USTED HA SEGUIDO ESTA META HOY

Seguir esta meta

Caminar



Le recomendamos que camine 10.000 pasos cada día. Su meta ahora es 5,000 pasos por día.

Parece que esta semana le faltó ingresar información algunos días. ¡Acuérdese de ingresar su información en el sitio web todos los días!

USTED HA SEGUIDO ESTA META HOY

Seguir esta meta

Su medicación



Le recomendamos que tome su medicación para la presión arterial de la manera correcta cada día.

Parece que esta semana le faltó ingresar información algunos días. ¡Acuérdese de ingresar su información en el sitio web todos los días!

USTED HA SEGUIDO ESTA META HOY

Seguir esta meta

Be Fit, Be Well es un estudio patrocinado por el National Heart, Lung and Blood Institute, Washington University School of Medicine, Kaiser Permanente y el Dana-Farber Cancer Institute.