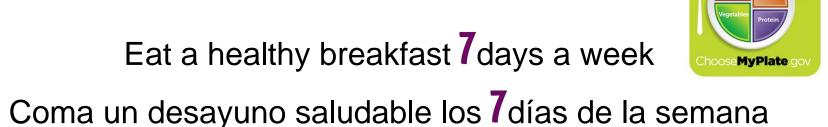
Simple Steps to Better Health

75210

Pasos Simples para Mejorar la Salud







Eat 5 fruits and vegetables every day

Coma 5 frutas y vegetables todos los días



Limit screen time to 2 hours or less every day







Manténgase activo por lo menos 1 hora todos los días



Drink 0 sugar-sweetened beverages

Tome 0 bebidas azucaradas





Brought to you by the Mono County Nutrition and Physical Activity Taskforce

Presentado a usted por el Comité de Nutrición y Actividad Física del Condado de Mono

