

Construyendo Familias Saludables es un programa de control de peso infantil basado en la familia. Nuestro objetivo es trabajar con las familias, especialmente con los niños, para identificar opciones de alimentos más saludables, modificar comportamientos de estilo de vida poco saludables y aumentar la actividad física.

¡El costo del programa es gratuito para toda la familia y se ha demostrado que el programa es efectivo!

El programa BHF requiere que su familia asista a 12 sesiones semanales de aproximadamente 2 horas con sesiones de seguimiento de hasta un año. Las sesiones serán los lunes a partir del 17 de enero de 2022

¡DA EL PRIMER PASO HACIA EL CAMBIO!

- ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA EL BIENESTAR FAMILIAR

¡Establezca sus propios objetivos de estilo de vida en cuanto a actividad, nutrición y comportamiento!

- NUTRICIÓN ¡Aprenda maneras realistas para que su familia coma sano! •

ACTIVIDADES FAMILIARES DIVERTIDAS ¡Aprende nuevas actividades y ejercicios para hacer en casa! •

MOTIVACIÓN ¡Interactúe y aprenda de otras familias para mantenerse enfocado! •

METAS DE EJEMPLO - Limitación del consumo de refrescos - Reducción o eliminación de ver televisión - Limitar la comida rápida a una vez por semana - Otros enfoques para mejorar la salud y controlar el peso

¡LAS FAMILIAS QUE CUMPLEN SUS METAS SON EXITOSAS!

¡BHF está diseñado para ser DIVERTIDO y atractivo para toda la familia! Si está interesado en obtener más información o inscribirse para participar, llame al (402) 469-4482, envíe un correo electrónico a brooke.wolfe@shdhd.org o visite <https://buildinghealthyfamilies.us>