



Seamos



Saludables

(Manual del Maestro)



Seamos Saludables

(Manual del Maestro)

Guía Diseñada para Promover Estilos de Vida Saludables

Programa de Educación sobre Nutrición
Extensión de la Universidad de Illinois

Robin Orr, Ph.D.

Robert Reber, Ph.D.

Vicki Rowe, Ph.D.



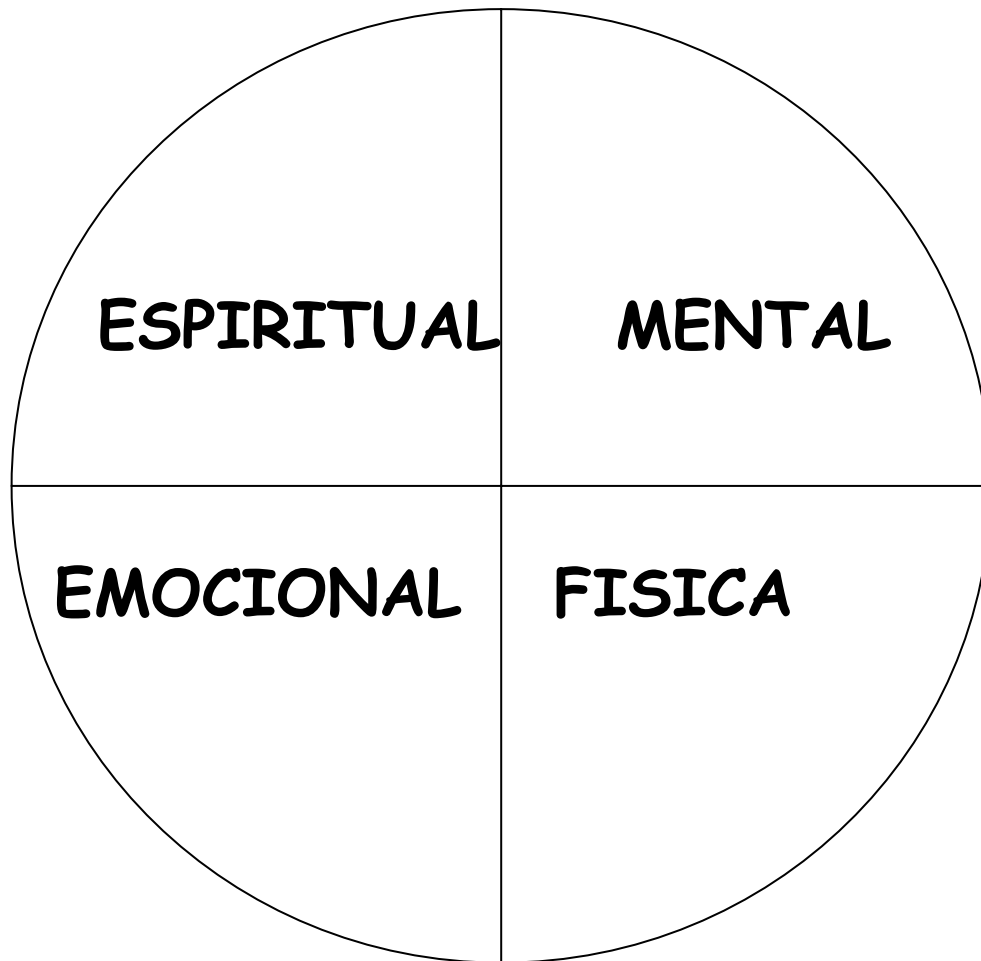
UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois at Urbana-Champaign College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences
United States Department of Agriculture ■ Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

Tabla de Contenidos

	<u>Nos. de Página</u>
Es tu oportunidad	1 - 3
Cuerpo en movimiento	4 - 7
Cambios de humor	8 - 11
Cambios de alimentación	12 - 14
Hacia la cocina sana	15 - 16
No caigas en la moda de...	17 - 19
Comiendo afuera	20 - 22

CIRCULO DE BIENESTAR*



* Adaptado de "Inicio Saludable", de Tribu Siox Roca Parada.