

Para toda la familia

healthy
STARTS
FOR FAMILIES

Juice Plus+

COMIENZOS SALUDABLES PARA FAMILIAS

INFORMACIÓN CLAVE

- » Ya sea que estén en kinder o en la universidad, nunca es tarde para darle a tus hijos un comienzo saludable.
- » Apoyo a toda la familia para desarrollar hábitos positivos.
- » Empoderando familias para hacer simples pero importantes cambios en el estilo de vida.

ESTUDIO DE SALUD FAMILIAR

- » Con más de 1.5 millones de familias participando y 20 años de resultados, el Estudio de Salud Familiar te ayuda a documentar los efectos positivos y duraderos de los cambios que tú y tu familia han hecho.
1. **Conviértete en Cliente de Juice Plus+.**
Compra cápsulas o tabletas masticables para adulto y recibe gratis cápsulas o tabletas masticables para un niño.
 2. **Empieza tu aventura y sé testigo del progreso.**
Toma Juice Plus+ todos los días y te enviaremos periódicamente encuestas para revisar el progreso de tu familia.
 3. **Empieza a tomar mejores decisiones.**
Observa cómo tu familia tiene cambios positivos en su salud, un cambio simple a la vez.

4 PILARES DEL BIENESTAR:



NUTRICIÓN

Una dieta saludable debe ser balanceada.

Los hábitos saludables de alimentación incluyen comer suficientes frutas y vegetales, control de porciones y horarios para comer.



HIDRATACIÓN

Tomar suficiente agua es una parte muy importante en un estilo de vida saludable. Tomar agua en lugar de bebidas con azúcar, comer frutas y vegetales con un alto contenido de agua y rehidratarse después de hacer ejercicio son **esenciales para sentirte al máximo mental y físicamente.**



DESCANSO

El manejo del sueño y el estrés normalmente son olvidados en cuestiones de salud. Incorporar **hábitos saludables del descanso** para toda la familia así como el manejo del estrés diario son esenciales no solo para la salud mental sino física.



ENTRENAMIENTO FÍSICO

Un estilo de vida saludable es un estilo de vida activo. Ya sea que hagas ejercicio unos minutos extras de tu rutina diaria o te propongas una nueva meta de acondicionamiento físico, lo importante es que **mantengas siempre motivada a tu familia en ser más activos** para mantenerse sanos.