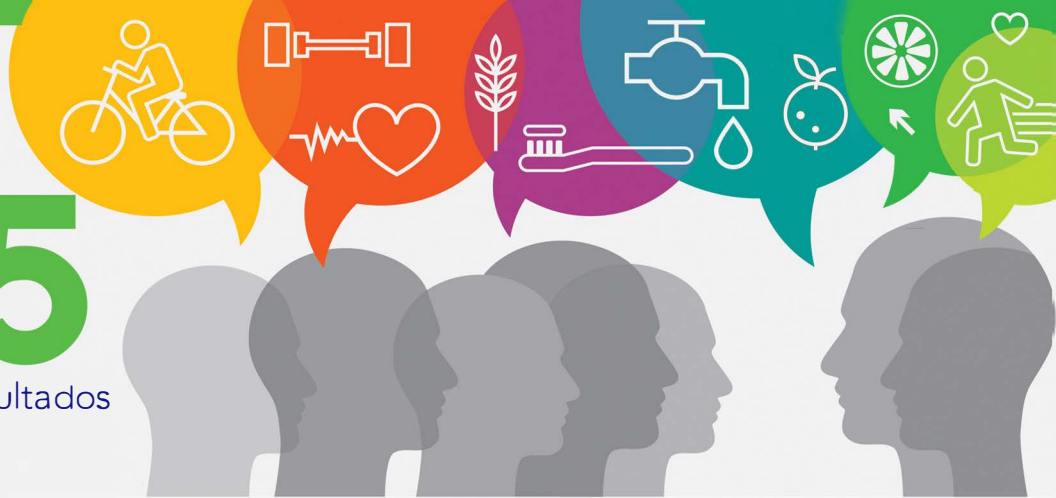




IMPACT15

Pequeños cambios crean gran resultados



QUE CAMBIARA PARA MEJORAR SU SALUD?



Come 15 frutas y vegetales mas al mes.



Toma 15 vasos mas de agua a la semana



Fuma 15 cigarros menos al mes



Corre/camina al menos 15 minutos diarios por un mes

Pequeños cambios crean gran resultados

Para celebrar el 15° Aniversario de la NAFC, queremos retarlos a hacer un cambio pequeño saludable a su rutina mensual en el 2016. Que tipo de impacto tendrá su pequeño cambio en su salud en general?

Escoja hacer algo diario, semanal o mensual en incrementos de 15. Al tomar 15 vasos mas de agua tal como nadar 15 vueltas mas en la piscina, sabemos que un cambio pequeño en cuidado preventivo puede llegar a ser una vida mas saludable, mas larga y mejor.

Cual será tu impacto?

Únase a IMPACT15 hoy y haga una promesa a ser mas saludable en el 2016.

www.nafcclinics.org/content/impact15



#myimpact15