

HEART-HEALTHY BINGO

TELL SOMEONE YOU LOVE THEM	FIND A HEART CHECK MARK		WALK OR BIKE RIDE	PRACTICE MINDFULNESS
DRINK WATER	BE ACTIVE FOR 60 MINUTES	SLEEP 10-12 HOURS A NIGHT	TRY A BREATHING EXERCISE	
TAKE A WALK		FREE!		EAT A HEALTHY SNACK
FIND YOUR PULSE	HAVE A 5 MINUTE DANCE PARTY	EAT YOUR FAVORITE VEGETABLE		CREATE A GOING TO BED ROUTINE
COMPLETE AN ACT OF KINDNESS	TRY A NEW VEGETABLE	EAT THREE DIFFERENT FRUITS	TRACK PHYSICAL ACTIVITY TODAY	EXPLAIN WHY SMOKING IS BAD

JUEGO DE BINGO

SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

DECIR TE AMO A ALGUIEN

BUSCA LA MARCA HEART CHECK



CAMINAR O ANDAR EN BICICLETA

PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA

BEBER AGUA

MANTÉNGAS E ACTIVO DURANTE 60 MINUTOS

DORMIR 10-12 HORAS POR NOCHE

PRUEBA UN EJERCICIO DE RESPIRACION



DAR UN PASEO



¡GRATIS!



COME UN REFRIGERIO SALUDABLE

ENCUENTRA TU PULSO

TENER UNA FIESTA DE BAILE DE 5 MINUTOS

COME TU VERDURA FAVORITA



CREA UNA RUTINA PARA IR A LA CAMA

COMPLETA UN ACTO DE BONDAD

PRUEBA UNA NUEVA VERDURA

COME TRES FRUTAS DIFERENTES

ANOTA TU ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE UN DÍA

EXPLICAR LOS PELIGROS DE FUMAR