



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
RESPIRACIÓN



DAR UN
PASEO



iGRATIS!



COME UN
REFRIGERIO
SALUDABLE

ENCUEN
TRA 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