



If you had to eat one vegetable for the rest of your life, which one would you pick and why?

Want to eat more fruits and vegetables? Swap out chips for fresh fruit, or add in extra vegetables to simple meals like scrambled eggs, sandwiches or soups.



EAT SMART MOVE MORE BE WELL



What are three things you are grateful for today?

Practicing gratitude can lessen anxious feelings and improve sleep.



EAT SMART MOVE MORE BE WELL



What is your favorite thing to do outside?

Spending time in nature can reduce stress and improve memory.



EAT SMART MOVE MORE BE WELL



What is your favorite holiday?

The American Heart Association has tips to help you stay healthy (and indulge a little too) during the holiday season at heart.org/eatsmart.



EAT SMART MOVE MORE BE WELL



What is the funniest story you have about the person sitting next to you?

Laughter is a great way to manage stress and make us feel good.



EAT SMART MOVE MORE BE WELL



What is your least favorite chore?

Active chores like walking the dog, vacuuming and taking the trash out are all good ways to add physical activity into your day.



EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

Name a song that makes you get up and dance no matter what!

Staying physically active is linked to lower risk of diseases, stronger bones and muscles and improved mental health.

Locally sponsored by  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

If you had an extra hour in your day, what would you do with it?

If you're short on extra time, the American Heart Association has you covered. Check out 5-minute movement breaks, meditations and more at heart.org/movemoretogether.

Locally sponsored by  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

If you could have any pet in the whole world, what would it be?

Studies show the mere act of petting a dog helps decrease blood pressure.

Locally sponsored by  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

What is your favorite meal?

Spruce up family recipes with healthier swaps like using herbs and spices instead of salt, whole-grain breads and pastas instead of white or baking, grilling or steaming proteins and vegetables instead of frying.

Locally sponsored by  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

If your pet could speak, what would they say?

Interacting with a pet suppresses stress hormones and improves feelings of happiness. Learn more about the health benefits of pet companionship at heart.org/pets.

Locally sponsored by  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

If you could invite anyone over for dinner, who would you invite?

Frequent meals shared with family or friends increases self-esteem, a sense of well-being and stronger relationships.

Locally sponsored by  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

Si tuvieras que comer una verdura por el resto de tu vida, ¿cuál elegirías y por qué?

¿Quieres comer más frutas y vegetales? Cambia las papas fritas por fruta fresca o agrega verduras adicionales a comidas simples como huevos revueltos, sándwiches o sopas.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

¿Cuáles son tres cosas por las que estás agradecido hoy?

Practicar la gratitud puede disminuir las sensaciones de ansiedad y mejorar el sueño.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

¿Qué es lo que más te gusta hacer al aire libre?

Pasar tiempo en la naturaleza puede reducir el estrés y mejorar la memoria.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

¿Cuál es tu día festivo favorito?

La American Heart Association tiene consejos para ayudar a mantenerte saludable (y a darte un gusto) durante la temporada de fiestas en heart.org/eatsmart.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

¿Cuál es la historia más divertida que tienes sobre la persona que está sentada a tu lado?

La risa es una excelente manera de manejar el estrés y hacernos sentir bien.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

¿Cuál es tu tarea menos favorita?

Las tareas activas como pasear al perro, aspirar y sacar la basura son buenas formas de agregar actividad física en tu día.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

Nombra una canción que te haga levantarte y bailar ¡sin importar qué!

Mantenerse físicamente activo está vinculado a un menor riesgo de enfermedades, huesos y músculos más fuertes y a una mejor salud mental.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

Si tuvieras una hora adicional en tu día, ¿qué harías con ella?

Si tienes poco tiempo adicional, la American Heart Association te cubre. Revisa recesos de movimiento de 5 minutos, meditaciones y más en heart.org/movemoretogether.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

Si pudieras tener cualquier mascota en todo el mundo, ¿cuál sería?

Los estudios demuestran que el simple acto de acariciar a un perro ayuda a disminuir la presión arterial.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

¿Cuál es tu comida favorita?

Mejora las recetas familiares con cambios más saludables, como el uso de hierbas y especias en lugar de sal, pan y pastas integrales en lugar de a base de harinas refinadas, u hornea, asa a la parrilla o cocina al vapor las proteínas y las verduras en lugar de freírlas.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

Si tu mascota pudiera hablar, ¿qué diría?

Interactuar con una mascota suprime las hormonas del estrés y mejora los sentimientos de felicidad. Obtén más información sobre los beneficios para salud de la compañía de mascotas en heart.org/pets

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL



Live Fierce™
Be Well

Si pudieras invitar a alguien a cenar, ¿a quién invitarías?

Las comidas frecuentes compartidas con familiares o amigos aumentan la autoestima, la sensación de bienestar y las relaciones más sólidas.

Patrocinado localmente por  **MolinaCares**
Building Stronger Communities...One Life at a Time

EAT SMART MOVE MORE BE WELL