



# Importante para ti

spanisch

Dienststelle Gesundheit  
Gesundheitsförderung  
Meyerstrasse 20  
Postfach 3439  
6002 Luzern  
Tel. 041 228 60 89  
[www.gesundheit.lu.ch/gewicht](http://www.gesundheit.lu.ch/gewicht)

 Gesundheitsförderung  
Schweiz

KANTON  
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement

## Importante para ti



Bebe contra la sed agua, agua mineral, zumo diluido o té sin endulzar.



Estate tranquilo, lo que hoy no te gusta, a lo mejor te gusta de pronto dentro de unos meses.



Recuerda que las bebidas dulces son el engordante número 1, por eso bebe agua.



Vete andando a la escuela infantil o al colegio.



Come variado y regularmente.



No te dejes robar el tiempo libre por la pantalla del ordenador; juega fuera con los/as niños/as.



Prueba nuevos alimentos o platos por lo menos 10 veces, antes de que los incluyas en la lista de alimentos que no te gustan.



Date también minutos de descanso y duerme suficiente.