

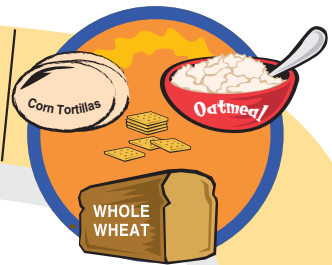
Taking the Path To Good Health

Good health is a journey you must take everyday. Here are three important things you must do on the journey to finding good health. If you follow the path you will be healthier and lower your chances of getting diabetes.



1

Eat more food with fiber like vegetables, fruits, and foods with grain.



2

Get some exercise everyday.

3

Stay at a healthy weight.



Good Health & Diabetes Prevention

Toma el camino de la buena salud

La buena salud es un viaje que debes hacer diariamente. Las siguientes son las tres cosas importantes que debes hacer durante el viaje para encontrar la buena salud. Si sigues el camino, serás más saludable y reducirás tus probabilidades de tener diabetes.

Comienza de izquierda a derecha:

1

Consume más alimentos con fibra, como verduras, frutas y cereales.



2

Ejercítate a diario.

3

Mantén un peso saludable.



Finding Your Way To Good Health

Directions:

Some of these words or pictures along this path are NOT needed for good health. When you find one of them, put an X through it.

START

Apple

French Fries

Ride a Bike

Oatmeal

Walk the Dog

Yogurt

Carrots

Bananas

Water

Play Video Games

Cherry

Winner

Good Health & Diabetes Prevention

Fiber

Skim Milk

Pizza

Toma el camino de la buena salud

Instrucciones:

Algunas de las palabras o gráficas que están a lo largo del camino NO son necesarias para la buena salud. Cuando encuentres una, ponle una gran X encima.

