



March 12th - May 21st

10poundthrowdown.com



Semana 10: Tener el apoyo de otras personas le ayuda a estar saludable

Cómo ganar una medalla esta semana:

Haga el propósito de hacer amistades que le ayuden a mantener un estilo de vida saludable.

Sabía usted...

- El apoyo social positivo le ayuda a vivir más tiempo.
- Las conexiones positivas pueden ayudarlo a sobrellevar mejor el estrés y la depresión.
- El apoyo social positivo puede ayudarlo a continuar con los hábitos saludables que ha aprendido.



Algunas Ideas...

- Aprenda sobre nuevos pasatiempos o actividades preguntando a alguien que admira qué actividades hacen fuera de su rutina habitual.
- Únase a una clase, club o grupo de apoyo que fomente hábitos saludables. Busque en la página de recursos del www.10poundthrowdown.com grupos y eventos locales de actividad física. Asegúrese de revisar sus periódicos locales, boletines de la iglesia o avisos informativos de los supermercados para obtener información.
- Comuníquese con su familia, amigos o compañeros de trabajo que puedan necesitar ayuda. Pregunte qué tipo de cosas podría hacer para ayudar. Tal vez podría cuidar de los niños, cuidar a las mascotas, hacer una comida o hacer un mandado.

Para obtener más información, visite:

La siguiente información está en inglés:

- [MyFitnessPal](http://www.myfitnesspal.com/) - <http://www.myfitnesspal.com/>
- [SPARKPEOPLE](http://www.sparkpeople.com/) - <http://www.sparkpeople.com/>

Ensalada de Quinoa con Frijoles Negros

Ingredientes:

- 1 taza de Quinoa cocinada
- 1 cebolla mediana picada
- 3 tomates grandes, picados
- 1 pimiento jalapeño, picado
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de maíz dulce
- Jugo de una lima
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharada de vinagre de cidra de manzana
- 1 cucharada de aceite de canola y / o lima (opcional)

Direcciones:

1. Siga las instrucciones del paquete para preparar 1 taza de quinoa cocida. Escurra la quinoa y déjele a un lado.
2. Mezcle los ingredientes restantes en un tazón grande. Agregue la quinua.
3. Refrigere durante 2 horas y sirva con tostadas de maíz.