



LiveWell En El Culto

Comida sana y activa Toolkit de estar

Arar.

Plantar.

Creecer.

Regar.



UNIRSE *LiveWell Greenville* AL TRABAJAR
JUNTO PARA CREAR Y MANTENER
UNA *Comunidad* QUE FOMENTE
LA ALIMENTACION *Saludable* Y Vida *ACTIVA*



Indicé de Contenidos

Introducción

- Bienvenido
- El juicio para que congregaciones tenga un discurso de bienestar
- Preparación para transformación
- Consejos para ayudar a asegurar una comunicación satisfactoria
- Paso preliminar: Componer un Comité de Salud

Paso 1: Analizar

- Instrucciones por LiveWell Greenville para la Revisión de Congregacionales Saludable
- Instrumentos por LiveWell Greenville para la Revisión de Adultos en Congregacionales Saludables

Paso 2: Planear

- Instrucciones por LiveWell Greenville para designar un Plan de Acción para Congregacionales Saludable
- Una muestra por LiveWell Greenville de un Plan de Acción para Congregacionales Saludable

Paso 3: Implementar

- Explicación del proceso de implementación
- Lista de recursos de bienestar en el Web para implementación
- Lista de recursos locales para la implementación de bienestar
- Recursos adicionales

Paso 4: Evaluar

- Descripción general de Evaluación
- Instrucciones para el Procesos de Evaluación
- Una muestra de un Evaluación de Impacto básico

Paso 5: Celebrar

- Lista de maneras saludables para celebrar los logros de su congregación
- Muestra: Celebraciones Saludables de Familias Fieles: Comas Inteligente Muévete Más Carolina del Norte

El juicio para que congregaciones tengan un discurso de bienestar

El senario de la congregación es considerado un refugio seguro y, con frecuencia sirve como el centro de la vida comunitaria para los residentes del Condado de Greenville y personas en todo el mundo. En horas de necesidad, las personas muchas veces buscan a su familia de fe para oraciones y apoyo relacionados con la enfermedad, daño, o crisis personal. Una programa de bienestar por la congregación puede construir sentidos de comunidad y confianza para extender valiosa información de salud, apoyo y produce un ambiente que sustenta, para los miembros de la congregación. El programa de bienestar proporciona recursos de buena calidad para salud.

En acuerdo del Censo de 2010, la población del Condado de Greenville es 458.000. Niños menores de 18 años de edad representan 25% de la población del Condado de Greenville. Específicamente, 19% de los niños entre las edades de 5 y 18 años son sobrepeso y 22% son obesos. Un mayor preocupación es que casi de 44% de niños hispanos son sobrepeso o son obeso. En nuestra ventaja, el Condado de Greenville tienes 449 instituciones religiosas y más de 57% de la población reconoce alguna afiliación religiosa.

En el momento, los causas de muerte principales son las enfermedades de las arterias, cáncer y infarto cerebral. Las factores de estilo de vida contribuyen a 50% de causas de muerte que están relacionadas con la obesidad / sobrepeso y insuficiente actividad física. Dentro el senario de la congregación, información de salud y los recursos pueden ser compartidos, pueden cumplir detecciones preventivas y pueden discutir nutrición y actividades fisica para todas las edades. La iglesia es el único lugar que sirve la mayoría de la gente de bebés hasta vejez.

Preparación para cambio

Estos son algunas consideraciones que usted debe tomar en cuenta de la participación de su congregación para que se conviertan en participantes activos en el programa de bienestar.

Preparación de usuario: Etapas de Cambio

La gente varía mucho en su preparación para el cambio de comportamiento. Usted puede utilizar su cuestionario para la congregación para identificar qué porcentaje de los miembros están en las diferentes etapas para que pueda orientar su programa consecuencia.

Etapas de Cambio

La mayoría de las personas pasan por cinco etapas en el cambio de comportamientos:

- Pre-contemplación - Individuales no están pensando en cambiar su comportamiento en el futuro cercano.
- Contemplación - Están empezando a considerar seriamente la posibilidad de cambiar su comportamiento en el futuro cercano (próximo seis meses).
- Preparación - En esta etapa, la mayoría de la gente ha tratado de cambiar su comportamiento, al menos una vez en el pasado año, y que están pensando en volver a intentarlo en el próximo mes.
- Acción - Están tomando activamente medidas para cambiar su comportamiento. Esta es la etapa en la que un recaída es más probable que ocurra.
- Mantenimiento - Esta etapa se aplica a las personas que han cambiado su comportamiento durante más de seis meses y mantienen el comportamiento saludable.



Preparación para cambio

Las personas pueden pasar de una etapa a otra en orden, y también pueden moverse atrás y adelante entre el etapas antes de finalmente adoptar un comportamiento de salud. Una recaída no significa fallo, pero una parte mui importante del proceso. La mayoría de las personas pueden intentar el cambio de comportamiento saludable varias veces antes de tener triunfo. Adapta su programa acuerdo a las necesidades de su congregación. En ejemplo, si la mayoría de que respondieron al cuestionario son mayores de 50 años de edad y sólo son moderadamente activo, una programa de caminar sería bueno para comenzar una programación de actividad física.

La comunicación efectiva es un aspecto esencial para cualquier iniciativa de bienestar y los programas que apoyan la iniciativa. La comunicación apropiada a los participantes muestra que el Comité de Salud los valoran. Cuando estas formulando tu estrategias sobre cómo su iglesia llevará la comunicación, considera las páginas siguiente.

Consejos para ayudar a garantizar una correcta comunicación:

Conozca a su público.

Es importante comprender las necesidades de su miembros, la forma de ayudar a satisfacer esas necesidades, y cómo crear demanda. Esto ayudará a crear un programa exitoso.

Nunca trabaje solo.

Las ideas más creativas vienen de trabajar con otras personas creativas. Utilice su Comité de Salud para comunicarse y mercadear ideas de bienestar con eficacia.

Utilice mensajes consistentes.

Considere toda la experiencia del miembros antes de producir. De boletines a las páginas del web, preguntaste si su miembros de congregación están escuchando un mensaje constante de salud y bienestar? Si lo están, su campaña está funcionando 98% mejor que los restos.

Crear valor para el programa.

Para animar los miembros que participen en su bienestar, tendrá que demostrar cómo y por qué es valiosa que participen. Algunos responder a los incentivos simples, otros responder solamente con la idea de mejoramiento de su salud.

Eduque con el ejemplo.

Asegúrese de que hay mensajes consistentes en las acciones y las palabras del líder de la comunidad de fe y el Comité de Salud. La mejor publicidad viene de líderes que actuar y viven saludables, participando y vocalizando interés, aprecio y la importancia del programa.



Paso Preliminar: El desarrollo de un Comité de Salud

Una de las primeras tareas en el proceso es crear y poner en práctica un Comité de Salud. Este grupo debe ser representativa de los miembros de la congregación, incluyendo aquellos que sirven a los niños y la juventud, los adultos solteros, adultos casados, personas mayores y comités que están establecidos, como que sirven en la cocina y la educación de los jóvenes. El Comité de Salud debe estar consciente de las actividades, recursos, regalos y necesidades de la iglesia y la comunidad. Los que sirven en el comité debe ser dedicado y motivado a:

- reunirse regularmente;
- identificar las fortalezas de los miembros;
- crear un plan de acción relacionado con los resultados del cuestionario para atender la salud de la congregación;
- sea valiente en la selección de oportunidades para hacer cambios ambientales y políticas para la salud de la congregación;
- identifique los recursos dentro de la congregación y de la comunidad para atender las necesidades usando educación, actividades recreativas, alcance, etc.
- este listo a hacer cambios de estilo de vida saludable sí mismos.

Paso Primero: Evaluar "¿Dónde estamos?"

Antes de comenzar sus esfuerzos para crear una congregación saludable, es importante evaluar su ambiente presente con respecto a las oportunidades y las políticas en relación con la alimentación saludable y actividad física. Conociendo su punto de partida le permitirá priorizar las áreas de enfoque y establecer objetivos realísticas.

LiveWell Greenville ha creado el Cuestionario De Salud y Bienestar para detener información relacionada con las prácticas típicas de su congregación relacionados con la salud, incluyendo:

- La comida que la congregación ofrece
- Antojitos que le sirven a los niños y jóvenes
- Actividad física
- Programas
- Los mensajes educativos
- Tabaco / Alcohol
- apoyo para necesidades y asistencia técnica

Esta evaluación fue creado con la ayuda de miembros del Nuestro Salvador. Era recomendó el desarrollo de otra cuestionario, una evaluación más corta y con un dialecto más familiar, para capturar específicamente prácticas, hábitos de salud y intereses relacionados con las actividades de Hispanos. Estas evaluaciones se pueden utilizar para guiar los esfuerzos de su congregación para desarrollar y mantener un ambiente que apoya las decisiones saludables por sus miembros. La evaluación está diseñada para ser completada por cada miembro de la congregación, como parte del servicio de adoración, recogida por el comité y entregado a LiveWell Greenville. Sus respuestas no serán compartidas públicamente; mejor dicho LiveWell Greenville vas a revisar y discutir sus resultados de la evaluación con usted y proporcionar asistencia técnica y apoyo como a determinar sus próximos pasos. Algunos ejemplos de asistencia técnica y de apoyo incluyen:

Talleres trimestralmente para compartir:

- Experiencias positivos
- Los recursos sobre temas específicos y servicios
- y celebrar las alcanzas de otras instituciones de fe

Discusiones sobre:

- La importancia de analizar la congregación
- ¿Cómo designar proyectos considerando información del cuestionario?
- Trabajar juntos para lograr sus objetivos



Paso Dos: El Plan

"¿A dónde queremos ir?"

Ahora que ha completado los instrumentos por LiveWell Greenville para la Revisión de Adultos Saludable en Congregacionales, es el momento para revisar los resultados y determinar las prioritarias para mejorar su congregación. Por ejemplo, el comité puede decidir que desea centrarse en mejorando las comidas servido a los miembros de la congregación. Dentro cada área de enfoque desarrollamos 2-3 objetivos. Un objetivo en el área de comidas podría ser: A finales de 2017 aumentar el número de opciones saludables en cada comida proporcionada por 50%. Luego, para cada objetivo tenemos que desarrollar y determinar las medidas de acción necesarias para lograr el objetivo, las personas responsables de cada paso de acción, y fecha de terminación específica. Prepare los pasos de sus acciones para que sea S.M.A.R.T o *inteligentes*:

específico, medibles, alcanzable, realísticas, y limites en el t tiempo.

Siguiente es un modelo de un Plan de Acción que pueden utilizar para desarrollar su plan. No te sientes que necesita rellenar todos los espacios. Lo mejor es elegir sólo un par de áreas de mejora para enfocarse primero. **Cambios pequeños pueden hacer una diferencia!** Siempre se puede seleccionar otras áreas una vez que han logrado sus objetivos iniciales. La primera tabla de este documento te permite componer sus áreas de interés y los objetivos para cada área. Las otras tablas de esta sección están diseñados para delinear sus pasos de acción para cada meta. LiveWell Greenville está disponible para proporcionar asistencia y apoyo en el desarrollo de su plan de acción, gratis. Lo invitamos a tomar ventaja de nuestro servicio.

Estos son algunos ejemplos de cambios simples que usted puede hacer:

- Ofrezca agua, jugo 100% de fruta o leche bajo en grasa en el menú.
- Oferta fruta como una opción para el postre en cada comida de congregación.
- Considere oportunidades para actividad física en los jardines o en el edificio, si se permite.



Congregación Sana

Muestra de un Plan de Acción

Nombre del Congregación: *Nombre del sitio*

Fecha: *Fecha de establecimiento de objetivos*

Fecha objetivo para la evaluación: *Un año después*

Las áreas de mejora / Objetivos específicos: *XXXXX*

Autoevaluación De Zonas	Objetivos	Fecha Estimada de Finalización
Área de Nutrición:	Aumentar fruta fresca o congelada que ofrecen como una opción de postres en cada comida.	30 de mayo de 2018
	Sustituir las bebidas azucaradas con agua y/o jugo de 100% fruta.	30 de mayo de 2018
	Introduciendo educación nutricional a los niños y familias con un nuevo alimento cada dos mes.	30 de abril de, 2018
Área de Actividad Física:	Reducir la frecuencia de tiempo sentado a menos de 30 minutos durante cualquier sesión.	30 de marzo de, 2018
Área adicional:	Desarrollar una política escrita y operaciones para prácticas de nutrición, actividad física y tabaco.	Septiembre 2018

Paso Tres: Implementar "¡Vamos hacerlo!"

Ahora que ha priorizado áreas específicas para mejorar su programa de la congregación para que la opción saludable es la opción más fácil y el desarrollo de un plan con metas y fechas específicos, ahora es el momento para poner su plan en acción.

Esta parte siguiente de los Instrumentos de LiveWell Greenville para Congregacionales Saludable tiene algunos recursos que le ayudará implementar su plan de acción. Va a encontrar diferentes sitios que tienen información valiosa que le puede ayudar en la creación de un ambiente que apoye sus metas elegidas. Hay recursos locales para alimentación saludable y actividad física, así como recursos en el Web.

LiveWell Greenville no determina los contenidos de estos sitios web. Son, sin embargo, organizaciones como el Centros de Control de Enfermedades (Centers for Disease and Control) que tenemos confianza en la recomendación para su uso. Recuerde que LiveWell Greenville está aquí para proporcionar apoyo técnico y asistencia a usted cuando vas a implementar su plan de tu congregación saludable.



Recursos para la Implementación

**en inglés y español*

***solo en inglés; de todo modos, puedes usar Google para traducir páginas de web <https://translate.google.com/>; sólo tiene que escribir la página web y escoger su traducción al español*

RECURSOS LOCALES

LiveWell Greenville: Actividad Física**

<http://LiveWellgreenville.org/community-action/for-fun/>

Más información sobre los esfuerzos de LiveWell Greenville para aumentar lugares seguros y accesibles para estar activo.

LiveWell Greenville ha creado un mapa de senderos locales y recursos para actividad. Copias gratis están disponibles a pedido en www.LiveWellgreenville.org **

Parques y departamentos de recreación

- Condado de Greenville Distrito de Recreación: www.greenvillerec.com **
- Ciudad de Greenville: www.greenvillesc.gov/ParksRec/default.aspx **
- Fountain Inn: <https://www.fountaininn.org/parks---rec.html> **
- Mauldin: <http://www.cityofmauldin.org/recreation> **
- Simpsonville: <http://www.simpsonville.com/parks--recreation.html> **
- Travelers Rest: <http://travelersrestsc.com/> **

Alianza Hispana*

<http://hispanicalliancesc.com/>

La Alianza Hispana es una organización creada como resultado de la colaboración entre muchos individuos y agencias, y nuestro objetivo es continuar promoviendo la colaboración entre nuestras culturas.

PASOS*

<http://www.scpasos.org/>

PASOs ayuda a la comunidad latina y a los proveedores de servicios a trabajar juntos para familias fuertes y saludables. Nosotros hacemos esto por medio de educación, apoyo y el desarrollo de liderazgo en la base comunitaria.



Recursos para la Implementación

YMCA de Greenville

La YMCA de Greenville tiene cuatro lugares en diferentes zonas del Condado de Greenville que ofrecen una variedad de servicios y programas de bienestar para personas de todas las edades y niveles de condición física. Visita su sitio para más información, incluyendo las oportunidades de bienestar corporativo. www.ymcagreenville.org **

RECURSOS PARA PROGRAMAR

<http://stfrancishealth.org/> **

St. Francis Hospital y la programa CARES (Asistencia Congregacional con Recursos y Servicios) ayuda a las congregaciones a encontrar recursos y asistencia educativa.

<http://www.baptisteasley.org/body.cfm?id=94> **

Abundant Living (Vida Abundante) es una programa de bienestar por la congregación diseñado para informar congregaciones desde Easley y las comunidades circundantes sobre temas de salud y servicios de valor en nuestra área. Ofreces entrenamiento para ayudar a las congregaciones en el desarrollo de un congregación de salud.

Nutrición y alimentación saludable

Eat Smart Move More South Carolina (Comas Inteligente Muévete Mas Carolina del Sur)

<http://esmmsc.org/options-for-action/> **

La sección 'Options for Actions' (*Opciones de Acción*) de esta página de Web proporciona instrumentos que pueden ayudar a promocionar un alimentación saludable.

Furman University Eat Well Recipe Corner (Comer Saludable: El Rincón para Recetas)

<http://www2.furman.edu/sites/LiveWell/EatWell/Pages/RecipeCorner.aspx> **

Tienes acceso a amplia variedades de recetas saludables compilados por experta local Kelly Frazier del Departamento de Ciencias de Salud de la Universidad de Furman

LiveWell Greenville: El acceso a alimentos sanos

<http://LiveWellgreenville.org/category/at-mealtime> **

Uno de los objetivos de LiveWell Greenville es que las personas tengan más opciones saludables cuando comen comidas y aperitivos fuera de la casa, incluido congregaciones. Visite la página de web para obtener más información.

Recursos para la Implementación

Departamento de Agricultura

<https://fnic.nal.usda.gov/professional-and-career-resources/non-english-language-materials/spanish> *

Información y materiales

Recursos en el Web

<https://snaped.fns.usda.gov/resource-library/spanish-language-materials> *

Información y materiales

<https://www.nutrition.gov/en-espanol> *

Información y materiales

<http://www.eatsmartmovemorenc.com/HealthyCelebrations/HealthyCelebrations.html> **

Información para eventos y celebraciones saludables.

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/fd_exch.htm **

Asociación Americana de Dietética tienes listas de alimentos: información de porciones para cada grupo de alimentos y opciones disponibles para cada uno.

http://cspinet.org/nutritionpolicy/healthy_school_snacks.html **

Sitio web útil para ideas de bocadillos saludables

<http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html> *

Diez consejos de nutrición

<http://www.scdhec.gov/healthy-living.htm> **

La página del Web de El Departamento de Salud y Servicios Ambientales en Carolina del Sur sobre vidas saludable y prevención

Instrumentos

<http://www.eatsmartmovemorenc.com/EFNEPFamilies/EFNEPFamilies.html> *

La guía de Planificación y Recursos asiste a las iglesias en la construcción, promoción y implementación de programas para la salud y el bienestar. Este recurso ayuda a reducir las disparidades de salud entre los hispanos por ayudando las organizaciones de fe por aumentación de oportunidades para alimentación saludable y la actividad física.

<http://www.ndep.nih.gov/> **

Publicaciones y información de Diabetes



Recursos para la Implementación

<http://ndep.nih.gov/resources/diabetes-healthsense/just-one-step-es.aspx> *

Guía para la Salud diabética.

<http://www.eatsmartmovemoreenc.com/FaithfulFamilies/FaithfulFamilies.html> **

The Faithful Families Eating Smart and Moving More (*La programa de Familias de fe comiendo inteligente y moviendo mas*)

Es una intervención multinivel que cambia el comportamiento individual, así como las prácticas y entornos de comunidades de fe en consideración a alimentación saludable y actividad física.

Los talleres trimestrales De 23 de febrero de 2013

Natioanal Insitute of Health (*Instituto Nacional de Salud*)

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/latino-hbp-html/menu> *

Recursos para un corazón sano

Instituto Nacional de Servicio de Alimentación: De la Universidad de Mississippi

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20100210093833.pdf> **

Técnicas culinarias para comidas escolares saludables. Esta lista de hierbas y especias alternativas al sodio.

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov **

On the Road to a Healthy Heart (*En el camino a un corazón sano*): Número de Orden: ML-009028 05/2010

Libro de comidas para ollas de cocción lenta y con recomendaciones de porción de alimentos.

Make Half Your Grains Whole: 10 Tips to Help You Eat Whole Grains (*Coma la mitad en granos integrales: 10 consejos para ayudarle a comer granos enteros*)

<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet4MakeHalfYourGrainsWhole-sp.pdf> *

Un librito de una serie de 10 consejos sobre los granos enteros.

Recursos para la Implementación

Be a Healthy Role Model for Children: 10 Tips for Setting Good Examples (*Sea un modelo saludable para los niños: 10 consejos para crear buenos ejemplos*)

<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet12BeAHealthyRoleModel-sp.pdf> *

Librito de muchas maneras de modelar hábitos saludables para los niños.

Cut Back on Your Kid's Sweet Treats: 10 Tips to decrease added sugars (*Reducir la azúcar adicional que su hijo come: 10 consejos para disminuir los azúcares añadidos*)

<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet13CutBackOnSweetTreats-sp.pdf> *

Librito que consejos prácticas para reducir el consumo de azúcar en su hijo.

Asociación Americana de Diabetes

1-800-DIABETES 9342-2383.

http://www.diabetes.org/es/?loc=util-header_es *

Guía No. 1: Todo sobre su riesgo de tener pre-diabetes, diabetes 2 y enfermedades cardíaca

Una breve explicación sobre los riesgos.

Guía No. 2: Todo sobre la resistencia a la insulina

Este documento define, identifica los factores de riesgo, diagnóstico y prevención y la reversión de la resistencia a la insulina.

Comité de Salud y Enfermería en su congregación

Trabajos del Comité de Salud

1. Identificar los ministerios existentes para evitar duplicación y competencia
2. Revisa los miembros de su congregación y determina los intereses de salud
3. Prioridad las necesidades de su congregación
4. Facilite programas y iniciativas de salud sin profundidad en interacciones personal o detalles
5. Comuniques conceptos de salud su congregación
6. Incluye miembros que son enfermeras, trabajadores sociales, otros profesionales, y aquellos con capacidad para servir

Los Trabajos de la enfermera en su congregación

1. Licencia de enfermera registrada en efectivo
2. Socio del pastor
3. Integrar servicios de salud en su congregación
4. Proporcionar educación de salud y conseja las personas y grupos
5. Evaluar y referir personas y grupos
6. Documentar conclusiones y resultados
7. Proporcionar recursos de salud a la congregación
8. Promotor(a) de la salud
9. Desarrollar grupos de apoyo y equipos de asistencia
10. Cumplir con las alcance y estándares de la práctica de enfermería en la comunidad de fe

Paso Cuatro: Evaluar "¿Estamos haciendo una diferencia?"

Una vez que haya realizado cambios en el ambiente y políticas de la configuración de su congregación, es importante evaluar sus esfuerzos para determinar objetivamente si los cambios han contribuido a progresos en alimentación saludable y actividad física, en comparación con el primer paso, la primera línea de evaluación, y para decidir sobre la dirección futura para continuar mejorando.

Utilice el plan de acción desarrollado en el paso dos para determinar su línea de tiempo para su evaluación. Los instrumentos por LiveWell Greenville para la evaluación de congregacionales saludable son los mismos que los instrumentos de evaluación en Paso Uno.

Igual que las evaluación, por favor pregunte a sus miembros de su congregación que responde a las preguntas con sinceridad. Una vez que todos las evaluaciones se han completado, los socios de LiveWell Greenville estarán disponibles para revisar su resultados con usted.

Los instrumentas de evaluación contiene preguntas en las siguientes áreas:

- Nutrición
- Actividad física
- Tabaco / Alcohol
- Preguntas específicas relacionadas con las sesiones trimestrales

Los instrumentos de evaluación está disponible en papel y lápiz para su conveniencia.

Gracias por su apoyo a este paso importante.



Paso Cinco: Celebrar

Ahora que usted ha tomado algún tiempo para evaluar su progreso en los esfuerzos del bienestar de su congregación, es un buen idea tomar algún tiempo para celebrar sus logros en este momento. A pesar de que pueda tener más temas largo y corto que queda para lograr, celebrando victorias le pueden mantener energético y motivado para continuar el viaje hacia un santuario con miembros de la congregación más saludables.

Aquí están algunas maneras en que puede celebrar su progreso al creación de un congregación que brinda apoyo personal para decisiones saludables con respecto al consumo saludable, actividades física, y otra hábitos de vida:

Introduce un almuerzo con alimentos saludables ya hecho

- Tenga una cena donde cada miembro de la congregación participantes en traer un plato sano
- Tenga un paseo por la comunidad, viaje con bicicleta o camine en uno de los parques locales
- Haga un día de diversión para la familiar con varias actividades al aire libre



Paso Cinco: Celebrar

Ahora que usted ha tomado algún tiempo para evaluar su progreso en los esfuerzos del bienestar de su congregación, es un buen idea tomar algún tiempo para celebrar sus logros en este momento. A pesar de que pueda tener más temas largo y corto que queda para lograr, celebrando victorias le pueden mantener energético y motivado para continuar el viaje hacia un santuario con miembros de la congregación más saludables.

Aquí están algunas maneras en que puede celebrar su progreso al creación de un congregación que brinda apoyo personal para decisiones saludables con respecto al consumo saludable, actividades física, y otra hábitos de vida:

Introduce un almuerzo con alimentos saludables ya hecho

- Tenga una cena donde cada miembro de la congregación participantes en traer un plato sano
- Tenga un paseo por la comunidad, viaje con bicicleta o camine en uno de los parques locales
- Haga un día de diversión para la familiar con varias actividades al aire libre

