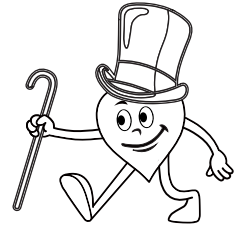


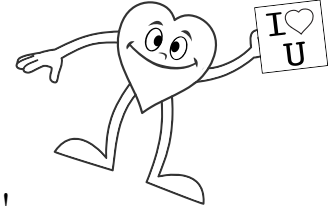
Los Diez Mejores Consejos del Chef Solus Para Un Corazón Saludable y Feliz

Mantén tu corazón bombeando fuertemente con los consejos favoritos del Chef Solus para el corazón saludable: (colorea los corazones)

1. Agrégale fibra a tu desayuno. Come un poco de avena con fruta para empezar al corazón con el latido correcto.

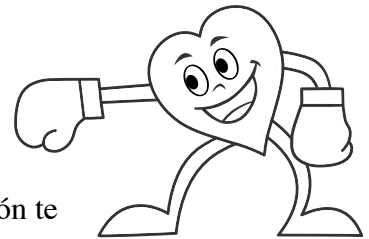


2. ¡Cómete la fruta junto con la piel! Come manzanas, peras o melocotones para una delicia dulce que le encantará a tu corazón!



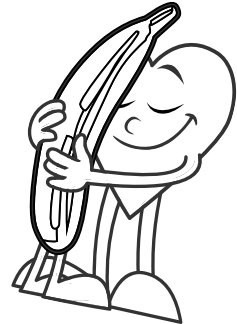
3. Incluye bayas en tu batido – ¡le dan una fuerza saludable al corazón!

4. ¡Come queso bajo en grasa y tu corazón se sonreirá!



5. ¡Dile no a la trans grasa! ¡Lee las etiquetas alimenticias y tu corazón te lo agradecerá!

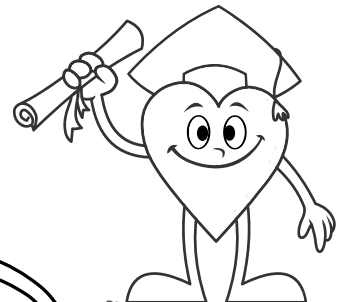
6. Cambia los granos (pan, galletas, pasta y tortillas) a granos 100% integrales y dale el poder de la fibra a tu corazón!



7. Agrégale frijoles a tu comida – son buenos para el corazón.

8. Échale un manojito de nueces a tu ensalada, al yogur bajo en grasa o como una pequeña merienda. Contienen mucha proteína y le ayudan al corazón a pensar inteligentemente.

9. Pon la música y baila y tu corazón se va a sentir bien.



10. Tu corazón es un músculo y le encanta el ejercicio. Necesita ejercicio cada día para mantenerse fuerte.

