

¡Objetivos cumplidos!

¿Ha llegado diciembre y habéis intentado o conseguido cada uno de los retos que os habíamos propuesto? ¡Enhorabuena!

Habéis dado un paso de gigante en el cuidado de vuestra salud. Quizá aún no seáis conscientes, pero vuestros cuerpos y mentes os lo agradecen y os sentiréis mucho mejor.

Y después de hacer el esfuerzo de empezar a cuidarnos hay que seguir continuando con estos buenos hábitos que habéis conseguido. ¡Ánimo, lo que más costaba era empezar!

Os vamos a recordar estos hábitos para que los tengáis presentes de aquí en adelante. Y no os preocupéis si de vez en cuando os cuesta u os los saltáis. Se trata de que intentéis hacerlos vuestra forma de vida habitual.

1. Se pueden [consumir vitaminas](#) de forma fácil y más barata sin pastillas o medicamentos. Sólo hace falta tener una alimentación variada.
2. Las [legumbres son un “superalimento”](#) natural. Comed legumbres con frecuencia y no os gastéis dinero en pagar otros “nuevos superalimentos” que os costarán bastante más caros.
3. [Cocinemos en familia](#). Podéis disfrutar de nuestra familia al completo en estos momentos en común y estimularles a comer lo que hemos cocinado juntos. ¡Es un buen plan!
4. El “plato saludable” no es el más caro o el más abundante, sino el más variado. Podéis seguir aplicando el método de reparto que os explicamos en [El plato saludable](#).
5. Jugar en la calle o en el parque o en plena naturaleza es un buen objetivo para toda la familia. Y los [juegos tradicionales](#) os dan la oportunidad de hacerlo. ¡Divertíos!
6. Las [pantallas](#) (TV, ordenador, móvil, Tablet, videoconsolas,...) sólo un rato al día. Lo que pase de una hora, perjudica nuestra vista y nuestra salud. ¡Recordadlo!

7. [Dormir poco aumenta el peso.](#) Dormir menos de lo que necesitamos altera hormonas que influyen en nuestro peso.
8. Un paseo diario nos ayuda a llevar una vida más activa. Organizaos para reservar una horita al día para andar y pasear. ¡Se puede!
9. [Jugad con vuestros hijos e hijas.](#) Recordad que el tiempo juntos es bueno para la salud familiar y emocional.
10. El calcio es fundamental para tener unos huesos fuertes durante el crecimiento. La [leche y los lácteos](#) no son la única manera de conseguirlo pero sí la más fácil. Consumid lácteos todos los días. Es recomendable.
11. [¡A comer frutas y verduras!](#) Todos los días y si es posible más de una vez. No hay forma más fácil de mantenerse sano y evitar muchas enfermedades.
12. Recordad que lo hacéis por la salud de vuestros hijos e hijas y por la vuestra propia. Recordad que aunque a veces no es fácil, el esfuerzo ha valido la pena.

Os animamos a mantener estos retos conseguidos a lo largo de los próximos años y para siempre. Y recordad que tropezar de vez en cuando es algo de lo más normal. Lo importante es seguir intentándolo.

¡Enhorabuena por ser unos padres y madres estupendos!

¡Y enhorabuena a vuestros hijos e hijas por participar!

Podéis solicitar vuestro CERTIFICADO FAMILIAR en el guiadepadres2011@gmail.com.

Nos encantará enviároslo.

Equipo Editorial Familia y Salud