

¡Obtén tu Reporte Personalizado GRATIS!

hazlo con
HOPE.

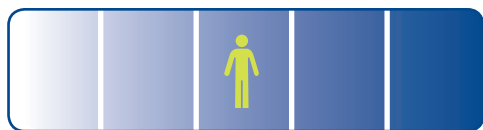
Descubre tu:

- 1** **Peso Ideal:** ¿Tienes peso normal, sobrepeso u obesidad?
- 2** **Nutrición Ideal:** ¿Tus hábitos de alimentación están bien, o los debes cambiar?
- 3** **Nivel de Actividad Física Ideal:** ¿Tienes un buen nivel de actividad física?

¡Llena la evaluación ya y recibe el reporte que cambiará tu vida!

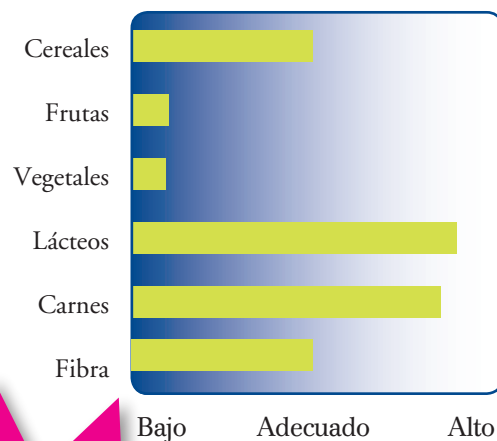


¡Hola María!



Sobrepeso

Tu Índice de Masa Corporal es 28.3, lo cual indica que tienes exceso de peso.



Te felicitamos por consumir cereales y sus derivados con frecuencia.

Sin embargo, debes tratar de comer más frutas y vegetales para aumentar tu consumo de fibra dietética y otros nutrientes importantes.

También te recomendamos que trates de disminuir tu consumo de lácteos y carnes ya que aportan mucha grasa a tu dieta.

¡Obtén tu reporte hoy mismo!

Visita www.HOPEflorida.org o llámanos al 1-888-846-HOPE para más información.

FLORIDA DEPARTMENT OF
HEALTH

Get your Personalized Report FREE!

do it with
HOPE.

Discover your:

- 1 Ideal Weight:** Are you at a normal weight, are you overweight, or obese?
- 2 Ideal Nutrition:** Are your nutrition habits right, or should you change them?
- 3 Ideal Physical Activity Level:** Do you have a right level of physical activity?

Complete the evaluation and receive a report that will change your life!

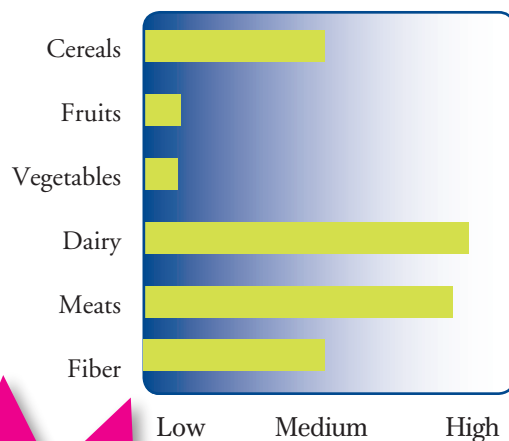


iHi Maria!



Overweight

Your Body Mass Index is 28.3, This means that your weight, relative to your height, is above the range that is considered healthy.



Congratulations! The information you gave us indicates that you have an adequate intake of cereals, starches and their derivatives.

However, you should try to eat more fruits and vegetables to increase your intake of dietary fiber and other important nutrients.

We also recommend you to lower your intake of dairy products and meats because of their high fat content.

Get your report TODAY!

Go to www.HOPEflorida.org or call us at 1-888-846-HOPE for more information.

FLORIDA DEPARTMENT OF
HEALTH