

JOURNEY TO WELLNESS

(ETAP POU GEN BON SANTE)



Non: _____

Dat la: _____

REKÒMANDASYON AKTIVITE POU BYENNÈT	
Aktivite Ayewobik Aktivite "Kadyo" ap fè ou respire pi byen epi y ap fè kè ou bat pi vit.	Aktivite Ranfòsman Ranfòse miskilati ou yo (janm yo, hanch yo, do a, pwatrin nan, abdomèn nan, zèpòl yo ak bra yo).
<input type="checkbox"/> Al Mache <input type="checkbox"/> Al Monte Bisiklèt <input type="checkbox"/> Al Danse <input type="checkbox"/> Al Naje	<input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Pilates <input type="checkbox"/> Egzèsis ki itilize pwa kò ou kòm rezistans (tankou pouchòp, sitòp ak squats akoupi)
<input type="checkbox"/> Ale nan yo pak lokal-ale sou sitwèb MiamiDade.gov/parks pou jwenn adrès ak aktivite ki toupre ou.	
<input type="checkbox"/> Pranyon klas sou mòdvi sante'w _____	
<input type="checkbox"/> Lòt: _____	

***Nòt:** Adilt yo bezwen omwen dezèdtan ak 30 minit (150 minit) aktivite ayewobik entansif modere chak semèn, ak aktivite ranfòsman miskilati de (2) jou oswa plis pa semèn. Timoun yo bezwen inèdtan oswa plis aktivite fizik chak jou.

Ale nan yon pak lokal. Pran yon klas sou mòdvi ki sen!

Kote ki bay dokiman sa a: _____ Siyati: _____

Ekri an lèt detache



*Tanpri kontakte pwofesyonèl swen sante ou anvan ou kòmanse yon pwogram egzèsis. Sa enpòtan sitou pou moun ki gen plis pase 35 lane ak moun ki gen pwoblèm medikal ki la deja sou yo. Sispann nenpòt egzèsis ki lakòz ou gen doulè, malèz grav, kèplen, vètij oswa souf kout, epi kontakte yon ekspè medikal imedyatman.

Depatman Sante Florida ki nan Konte Miami-Dade Ap Òganize Journey to Wellness Rx.

Nou bay preskripsyon sa a ki pa famasetik pou rekòmande aktivite fizik epi pou ankouraje ou manje sa ki bon pou sante ou pou ede ou kontwole gwochè ou ak jesyon maladi kwonik ou.

Journey to Wellness Rx ba ou aksè nan tout resous kominotè Miami-Dade k ap ankouraje ak ede moun kreye yon mòdvi ki bon pou sante yo. Ale sou sitwèb HealthyMiamiDade.org pou jwenn kat resous entèyaktif lan.

Pou jwenn lòt enfòmasyon sou fason pou ogmante aktivite fizik ou, sou fason pou kenbe yon gwochè ki bon pou sante ou ak sou fason pou manje sen, ale sou sitwèb ChooseMyPlate.gov ak CDC.gov.

Fè Ou Vin An Sante!

Kenbe yon eta sante optimal, jan posib. Byennèt ak prevansyon se kle pou viv yon lavi ki pi an sante ak pi long. Men kèk ti konsèy pou kreye abitud ki bon pou sante:

- ✓ Ogmante aktivite fizik ou.
- ✓ Kenbe yon gwochè ki bon pou sante ou.
- ✓ Manje plis fwi ak legim.
- ✓ Manje 2 pòsyon pwason oswa plis chak semèn.
- ✓ Manje 3.5 ons grenn konplè oswa plis pa jou.
- ✓ Limite konsomasyon bwason ou ki gen sik ajoute ladann pou mwens pase 36 ons (450 kalori) chak semèn.
- ✓ Limite konsomasyon sodyòm (sèl) ou pou 1,500 mg oswa mwens pa jou.
- ✓ Pa fimen oswa pa itilize pwodui abaz tabak.

Florida Department of Health in Miami-Dade County
Office of Community Health and Planning
West Perrine Health Center, 18255 Homestead Avenue Miami, FL 33157
Office: 305 278-0442

Florida Department of Health in Miami-Dade County
Health & Wellness Center
Frederica Wilson and Juanita Mann Health Center
2520 NW 75th Street, Miami, Florida 33147