



CONTACT NEMS 聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



5 Eat at least **5** fresh fruits and vegetables each day.
每天最少吃 **5** 份新鮮水果和
蔬菜。



2 Limit TV, video games, and computer play to **2** hours or less per day.
每天看電視、玩電子遊戲、和用電腦的時間不超過 **2** 小時。

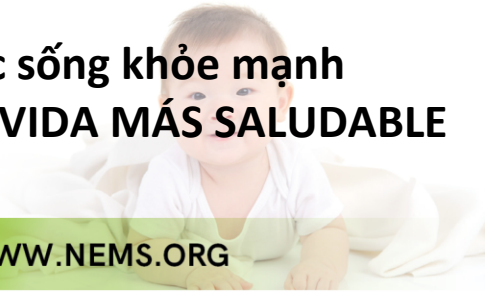


1 Get **1** hour or more of physical activity every day.
每天運動 **1** 小時或以上。



0 Drink **0** soda and juice. Try water and low-fat milk instead.
每天飲用 **0** 杯汽水和果汁。
嘗試用水和低脂奶代替。

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



CONTACT NEMS CONTACTÉENOS:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



5 Ăn ít nhất **5** phần trái cây tươi và rau quả mỗi ngày.

Coma por lo menos **5** frutas y vegetales frescos al día.



2 Giới hạn thời giờ xem truyền hình, trò chơi điện tử, và dùng máy vi tính dưới **2** tiếng mỗi ngày.

Limite la televisión, juegos de video y computadora a **2** horas o menos al día.



1 Mỗi ngày hoạt động và tập thể dục **1** tiếng hoặc nhiều hơn.

Haga **1** hora o más de actividad física todos los días.



0 Uống **0** phần nước ngọt và nước trái cây. Hãy uống nước và sữa ít béo để thay thế.

0 soda y jugo. En lugar, trate de tomar agua y leche baja en grasa.

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información. Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.