

Súmate Al Equipo **NBA FIT** Viviendo De Una Manera Saludable

¡Pon tus datos abajo y compárate con los profesionales!

LAS CINCO ESTRELLAS



DAVID LEE
NEW YORK KNICKS

Altura: 6'9" Peso: 250 libras
 Virtudes: Doble-doble
 Arma secreta: Ejercicio cardiovascular
 Desayuno favorito: Omelet
 Comida favorita antes de un partido: Dos bagels con pasta de cacahuete y bananas
 Ejercicio físico favorito que no sea basketball: Correr por la playa
 Juego favorito en el jardín de la casa: Lanzar la pelota de football

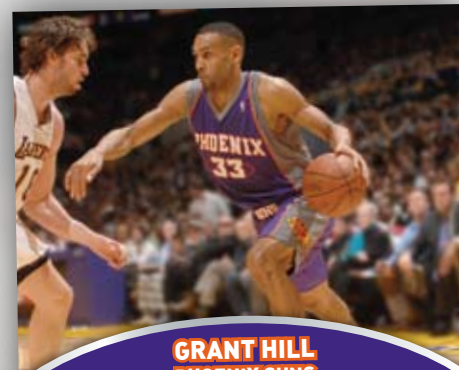


TU FOTO

TU NOMBRE

FUTURO EQUIPO NBA

Altura: _____ Peso: _____
 Virtudes: _____
 Arma secreta: _____
 Desayuno favorito: _____
 Almuerzo preferido preparado en casa: _____
 Ejercicio físico favorito que no sea basketball: _____
 Juego favorito en el jardín de la casa: _____



GRANT HILL
PHOENIX SUNS

Altura: 6'8" Peso: 225 libras
 Arma secreta: Comida saludable
 Virtudes: Arrojar la pelota al aro a media distancia
 Ejercicio físico favorito que no sea basketball: Ciclismo
 Desayuno favorito: Waffles de avena con savia de aguamiel
 Almuerzo preferido preparado en casa: Sandwich de pavo y una banana
 Comida favorita después de un partido: Ensalada y pollo o pescado



JOSE (J.J.) BAREA
DALLAS MAVERICKS

Altura: 6'0" Peso: 175 libras
 Virtudes: Velocidad
 Arma secreta: Crossover
 Desayuno favorito: Jamón, huevos y queso en una bagel
 Comida favorita antes de un partido: Pollo con pasta
 Ejercicio físico favorito que no sea basketball: Jugar al tenis
 Juego favorito en el jardín de la casa: H.O.R.S.E.

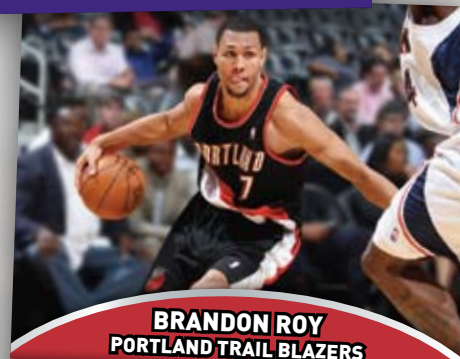


¡Puedes Ser Un Niño All-Star FIT!

- Come más frutas y vegetales.
- Bebe agua y leche más seguido.
- ¡Haz ejercicio todos los días!

¡Puede Ser Un Padre All-Star FIT!

- Tenga a mando una variedad de comidas sanas.
- Enséñeles a sus hijos a cocinar y coman juntos en familia.
- Dé el ejemplo comiendo sano y manteniéndose activo.



BRANDON ROY
PORTLAND TRAIL BLAZERS

Altura: 6'6" Peso: 211 libras
 Virtudes: Dribbling
 Desayuno favorito: Cereales
 Arma secreta: Entrenamiento de los músculos del torso
 Almuerzo preferido preparado en casa: Manteca de cacahuete con jalea
 Comida favorita después de un partido: Bistec con vegetales
 Ejercicio físico favorito que no sea basketball: Perseguir a mis hijos



El **NBA FIT** alienta a todos los niños, adolescentes y padres a adoptar hábitos alimenticios sanos y a hacer ejercicio físico. ¡Visite **NBA FIT** para estar en forma y mantenerse saludable como las estrellas del NBA! nba.com/nbafit



KidsHealth.org

Toda la información sobre salud fue proporcionada por KidsHealth. ©2010 The Nemours Foundation/KidsHealth. Todos los derechos reservados.