

GUÍA RÁPIDA DE INICIO - HEALTHY FOR LIFE® 20 POR 20

Estamos emocionados de ayudarle en esta aventura para llevarle una vida saludable a su comunidad a través de experiencias educativas.

Healthy for Life® es un programa de nutrición y bienestar basado en la comunidad creado por Aramark y la American Heart Association (AHA) que se enfoca en empoderar a las personas para que tomen mejores decisiones sobre su comida y estilo de vida.

El programa incorpora componentes interactivos como demostraciones culinarias con talleres para aprender a comprar productos sanos y darle a los individuos nuevas habilidades para una vida saludable.

Nuestra meta final es que los individuos y familias sepan cómo la comida puede ayudarles a lograr sus metas y alcanzar su potencial todos los días. Este programa se enfoca en crear un impacto en las comunidades alrededor de Estados Unidos y está creado sobre un marco que enfatiza el conocimiento y las habilidades culinarias.

En el programa Healthy for Life®, los individuos:

- **Obtendrán nuevas habilidades para preparar y experimentar la comida sana**
- **Recibirán recetas saludables culturalmente relevantes**
- **Aprenderán a mantenerse dentro del presupuesto y comprar alimentos sanos**
- **Se sentirán más cómodos alrededor de los alimentos sanos**

Juntos podemos ayudar a los individuos creando nuevas habilidades y hábitos. El [Healthy for Life® Facilitator Hub](#) es una biblioteca en donde puede tener acceso a:

- [Orientación en línea](#) (tres módulos) (solo en inglés)
- Herramientas y recursos con base en la ciencia (experiencias educativas, materiales impresos, videos, etc.)
- [Recursos para apoyar la implementación](#) (Toolkit de financiamiento, calculadora de costos y Toolkit de medios)



Para empezar

Al implementar una experiencia educativa, está jugando un papel muy importante para mejorar la salud de su comunidad, ya que le permitirá a los individuos tomar mejores decisiones sobre su comida y estilo de vida. Healthy for Life® está aquí para ayudar proporcionando recursos que:

- Lo ayuden a organizar, promover y preparar el programa
- Proporcionen una guía paso a paso en el [Toolkit de bienvenida](#) (solo en inglés)
- Den una experiencia educativa- ver la simulación en el [Módulo 3 – Orientation en línea](#)



Los documentos de apoyo en el [Toolkit de bienvenida](#) incluyen:

- Experiencias educativas a simple vista
- Información para romper el hielo
- Actividades para determinar metas
- Volantes promocionales

Para más información, contáctenos en healthyforlife@heart.org.