

Cómo mejorar sus hábitos alimenticios



1. No tenga refrescos de soda en su casa.
2. No consuma comida chatarra—mantenga solo comida saludable en casa.
3. Coma comidas saludables antes de salir a fiestas—esto le ayudará a comer menos mientras no esté en casa.
4. Cuando coma en restaurantes, incluya vegetales y carnes cocidas. Pida aderezo para ensaladas a parte.
5. Coma comidas crujientes cuando esté bajo estrés y quiera una merienda, e.g., nueces, zanahorias, apio y manzanas.
6. Siempre mantenga una botella de agua a mano. Le ayudará a mantenerse hidratado y evitará que tenga dolor de cabeza.
7. Camine por lo menos 30 minutos al día. Camine por una hora si ha tenido una comida pesada.
8. Cuando esté en una fiesta—baile—así se divertirá y ejercitará al mismo tiempo!
9. Limite el consumo de comida rápida.
10. Diga que NO cuando sus amigos y familiares insistan en que coma más.



DÍAS PARA RECOGER MEDICINA SON LUNES Y VIERNES 1-5 P.M. SOLAMENTE

Cuando usted ordene su medicina por teléfono (703-979-0333), su medicina estará lista una semana después de que llamó (el Lunes o Viernes después de que ha pasado una semana). Por ejemplo, si usted ordena medicina el Miércoles, 21 de Septiembre, su medicina su medicina estará lista el **Viernes**, 30 de Septiembre. No venga a la clínica antes de ese día para recoger su medicina. Marque su calendario para que sepa cuando tiene que recoger su medicina.



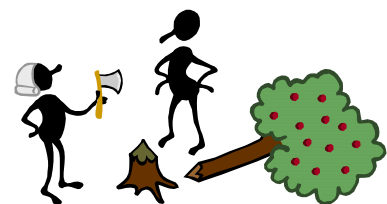
Chistes....

Una niña llega a casa después de su primer día de escuela. Mamá pregunta, "¿Qué aprendiste hoy?"

La niña responde; "No lo suficiente. Tengo que regresar mañana."



Maestro: George Washington cortó el árbol de cerezas de su padre, pero también dijo la verdad sobre lo que hizo. Ahora, Louie, ¿sabes por qué su padre no lo castigó?



LOUIE: Porque George todavía tenía el hacha en su mano.

Presentando a... Sheila

Sheila ha estado con la clínica por siete años. Ella comenzó como voluntaria en el 2004 y fue contratada como enfermera en el 2006. Luego ella fue promovida como Directora de Servicios Clínicos en el 2009, lo que significa que Sheila supervise todos los aspectos clínicos de AFC. Sheila está casada y tiene tres hermosas hijas amantes de la diversión. A ella le gusta leer, viajar y trotar en su tiempo libre.

Gracias Sheila por todo el trabajo en favor de los pacientes de AFC!

