



New Year's Challenge

This time of the year it is customary to make New Year's resolutions. Many resolutions involve being more physically active, eating healthier or adding more spirituality into our lives. Most people are more apt to stick to their goals when there is a group to support and cheer them along the way. Here are some challenges for our church community to start off the year:

Physical Activity

- Walk 10,000 steps a day or 150 minutes of aerobic activity in 1 week.
- Example: Walk, run, bike, dance, play pick-up game of BB for 30 minutes a day 5 X/wk.
- Take the stairs and skip the elevator.
- Healthy People 2020 – www.cdc.gov

Nutrition

- Eat one additional serving of fruit or vegetables four days a week.
- Drink a glass of water instead of a sweetened beverage every day, (a way of increasing your water intake each meal).
- Consume less sodium. Eat/drink low-fat dairy products (1% or 2% milk vs. whole milk).

Spirituality

- Attend Mass at St. Patrick's church four times a month, or more if possible.
- Watch a video or read a program from FORMED instead of watching TV three times a week AND Listen to Catholic radio at 92.7 FM while driving to work.
- Sit with a parishioner you are not familiar with at bagels, fruit and coffee weekend.

T- Shirts for children and adults will be distributed on Saturday, February 4th and Sunday February 5th after each Mass **compliments of Hills Bank**. Participate in a **Healthy Habits** Finale Activity – **Saturday, February 11th at 10:00** at St. Patrick's.

For more information contact millfam1986@gmail.com

Follow the Challenge on Facebook!!!

Modified from ChooseMyPlate.gov

FRUIT DAILY RECOMMENDATION*

Children	2-3 years old	1 cup
	4-8 years old	1 to 1 ½ cups
Girls	9-18 years old	1 ½ cups
Boys	9-13 years old	1 ½ cups
	14-18 years old	2 cups
Women	19-30 years old	2 cups
	31-50 years old	1 ½ cups
	51+ years old	1 ½ cups
Men	19+ years old	2 cups

VEGETABLE DAILY RECOMMENDATION*

Children	2-3 years old	1 cup
	4-8 years old	1 ½ cups
Girls	9-13 years old	2 cups
	14-18 years old	2 ½ cups
Boys	9-13 years old	2 ½ cups
	14-18 years old	3 cups
Women	19-50 years old	2 ½ cups
	51+ years old	2 cups
Men	19-50 years old	3 cups
	51+ years old	2 ½ cups



Desafío de Año Nuevo

En esta época del año es costumbre hacer resoluciones de Año Nuevo. Muchas resoluciones implican el ser más activo físicamente, comer más sano o incrementar la espiritualidad en nuestras vidas. La mayoría de las personas son más propensas a cumplir con sus metas cuando tienen un grupo de apoyo para animarlos en el camino. Aquí están algunos desafíos para nuestra comunidad de la Iglesia de San Patricio al comenzar el año:

Actividad física

- Camine 10,000 pasos al día o 150 minutos de actividad aeróbica por semana.
- Ejemplo: Caminar, correr, andar en bicicleta, bailar, jugar un partido de baloncesto durante 30 minutos al día, 5 veces por semana.
- Tomar las escaleras en vez del ascensor.
- Personas Saludable 2020 - www.cdc.gov (Centro de Control de Enfermedades)

Nutrición

- Agregar una porción adicional de frutas o verduras cuatro días a la semana.
- En lugar de una bebida azucarada, beba un vaso de agua todos los días, incrementando así su consumo de agua con cada comida.
- Consumir menos sodio. Coma o beba productos lácteos bajos en grasa (1% o 2% de leche versus leche entera)

Espiritualidad

- Asistir a misa en la iglesia de San Patricio por lo menos cuatro veces al mes o mas si es posible.
- Ver un video o leer un programa de FORMED en lugar de ver la televisión tres veces a la semana y mientras conduce al trabajo escuche la radio Católica en 92.7 FM.
- Sentarse con un parroquiano el cual aún no conoce para familiarizarse, el fin de semana de bagels, frutas y café.

Camisetas para niños y adultos se distribuirán el Domingo, 5 de Febrero después de cada misa **cortesía del Banco Hills**. Para participar en una Actividad de Finales de **Hábitos Saludables - Sábado, 11 de Febrero a las 10:00 de la mañana** en la Iglesia de San Patricio.

Para mas información contacte a millfam1986@gmail.com

¡¡¡Sigue el Desafío en Facebook!!!

RECOMENDACION DIARIA DE FRUTA*		
Niños	2 a 3 años de edad	1 taza
	4 a 8 años de edad	De 1 a una taza y media
Chicas	9 a 18 años de edad	Una taza y media
Chicos	9 a 13 años de edad	Una taza y media
	14 a 18 años de edad	2 tazas
Mujeres	19 a 30 años de edad	2 tazas
	31 a 50 años de edad	Una taza y media
	51+ años de edad	Una taza y media
Hombres	19+ años de edad	2 tazas
RECOMENDACION DIARIA DE VEJETALES*		
Niños	2 a 3 años de edad	1 taza
	4 a 8 años de edad	Una taza y media
Chicas	9 a 13 años de edad	2 tazas
	14 a 18 años de edad	2 tazas y media
Chicos	9 a 13 años de edad	2 tazas y media
	14 a 18 años de edad	3 tazas
Mujeres	19 a 50 años de edad	2 tazas y media
	51+ años de edad	2 tazas
Hombres	19 a 50 años de edad	3 tazas
	51+ años de edad	2 tazas y media