



Dear Parent,

Today your child received MORE HEALTH's "Walk Through The Heart" Lesson. They want to share the pledge they made with you.

MY HEART HEALTHY ACTION PLAN AND PLEDGE

Now that I know how important my heart is and how it works, I want to make a pledge:

- ♥ I will eat a heart healthy diet and maintain a healthy weight.
- ♥ I will get exercise every day.
- ♥ I will stay away from alcohol, tobacco products, and illegal drugs, as they can damage my heart.
- ♥ I will share this heart healthy pledge with friends and family so they will keep their hearts healthy too.

Student

Family or Friend

Lesson Sponsors

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on   



Querido Padre,

Hoy su hijo recibió la lección *“Walk Through The Heart”* de MORE HEALTH®. Quieren compartir la promesa que hicieron contigo.

MI CORAZÓN PLAN DE ACCIÓN SALUDABLE Y COMPROMISO

Ahora que sé lo importante que es mi corazón y cómo funciona, quiero hacer un promesa:

- ♥ Voy a comer una dieta saludable para el corazón y mantener un peso saludable.
- ♥ Haré actividad física todos los días.
- ♥ Me mantendré alejado del alcohol, productos de tabaco y drogas ilegales, como ellos pueden dañar mi corazón
- ♥ Voy a compartir este compromiso saludable del corazón con amigos y familiares para que puedan mantener sus corazones sanos también.

Estudiante

Familia o un amigo

Patrocinador de lección

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on

