

CRONOGRAMA

¿Qué Estamos Midiendo?

-  Encuestas
-  Medidas Corporales
-  Monitor de Actividad
-  Calidad de Dieta
-  Detalles de Dieta

¡Contáctenos!

 (305) 243-3021

 healthyjuntos@med.miami.edu

COMIENZO

Visita 1



Madre/Padre	\$ 50
Joven	\$ 15

MES #3

Visita 2



Madre/Padre	\$ 55
Joven	\$ 20

MES #6

Visita 3



Madre/Padre	\$ 60
Joven	\$ 25

MES #12

Visita 4



Madre/Padre	\$ 65
Joven	\$ 30

Nota: La compensación se entrega una vez que se hayan completado todas las actividades de cada visita.

La aleatorización los llevarán por uno de estos

2 CAMINOS

Programa de
Healthy
Juntos



Aplicación Healthy Juntos:

- 11 módulos semanales
- Cada módulo: 20-30 minutos
- Duración: 6 meses

FitBit:

Recibe un FITBIT para
monitorear tu actividad física.
¡Puedes quedártelo!



Coach de estilo de vida saludable:
(Reuniones de 15 a 30 minutos)

- Meses 1 a 3: Reuniones semanales
- Meses 4 a 6: Reuniones mensuales



Aplicaciones y
recursos de salud
ya existentes



Aplicaciones de nutrición:

- LifeSum
- Yummly
- Fooducate



Aplicaciones de fitness:

- MyFitnessPal
- Wokamon
- ASICS Runkeeper



Recursos en línea:

- The Centers for Disease Control & Prevention (CDC)
- Salud America!
- USDA MyPlate
- KIDS HEALTH

¡y mucho más!