Rx for Healthy & Active Outdoor Living

Let's get Healthy!
Nature Prescription Initiative

Name _____ Date _____

Ideas for Living a Healthy & Active Outdoor Life

5 Eat at least 5 vegetables and fruits every day.
2 Limit screen time (for example, TV, video games, computer) to 2 hours or less per day.
1 Get 1 hour or more of outdoor physical activity every day
0 Drink fewer sugar-sweetened drinks. Drink water and low-fat milk instead.

My Goals (choose one you would like to work on first)

- ☐ Get ____ minutes of outdoor physical activity each day.
- ☐ Eat ____ vegetables and fruits each day.
- ☐ Reduce screen time to _____ minutes per day.
- ☐ Reduce number of sugared drinks to ____ per day.

_____
Patient or Parent/Guardian Signature

_____
Healthcare Provider Signature

From Your Healthcare Provider

Southern Nevada Agency Partnership
Visit us at SNAP.gov

OUTSIDE LAS VEGAS FOUNDATION

www.gethealthyclarkcounty.org
GET MOVING. BE SAFE. EAT BETTER. LIVE TOBACCO-FREE.

National Environmental Education Foundation
Knowledge to live by

Receta para una Vida Saludable y Activa

¡Pongámonos en Forma!

Nombre _____ Fecha _____

Ideas para vivir una vida saludable y activa

5 Coma al menos cinco verduras y frutas cada día.
2 Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla (for ejemplo, la televisión, los video juegos, la computadora) a solo dos horas o menos al día.
1 Realice una hora o más de actividad física cada día.
0 Tome menos bebidas azucaradas. Mejor beba agua o leche baja en grasa.

Mi Meta (elija una en la que le gustaría trabajar primero)

- ☐ Realizar ____ minutos de actividad física cada día.
- ☐ Comer ____ verduras y frutas cada día.
- ☐ Reducir el tiempo frente a la pantalla a _____ minutos al día.
- ☐ Reducir el número de bebidas azucaradas a ____ por día.

_____
Firma del Paciente o del Padre/Tutor

_____
Firma del Proveedor del Cuidado de la Salud

De su Proveedor del Cuidado de la Salud

Southern Nevada Agency Partnership
Visit us at SNAP.gov

OUTSIDE LAS VEGAS FOUNDATION

www.gethealthyclarkcounty.org
GET MOVING. BE SAFE. EAT BETTER. LIVE TOBACCO-FREE.

National Environmental Education Foundation
Knowledge to live by