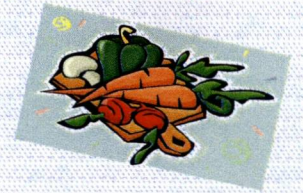


# Atenção, Preparar, Partir Ready, Set, Go

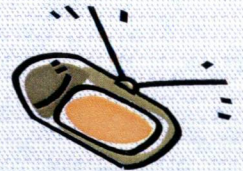
5

Coma pelo menos 5 frutas e legumes por dia  
Eat at least 5 fruits and vegetables a day



2

Limite seu tempo em frente à tela para 2 horas por dia  
Limit screen time to 2 hours a day



1

Exercite-se pelo menos 1 hora por dia  
Get at least 1 hour of exercise a day



0

Não beba refrigerantes ou sucos adoçados  
No regular soda or juices

