

FAMILY SCORE SHEET

Name: _____ How many family members live in your home? _____ Challenge another family for friendly competition

Healthy Habit For help, give the Living Healthier Hotline a try! 1-844-26COACH (1-844-262-6224)		Mon.	Tues.	Wed.	Thurs	Fri.	Sat.	Sun.	Total
EXERCISE-Recreational (bowling, golf, gardening, etc.) <i>2 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE- Moderate/Low Intensity (yoga, dog walking, weight lifting) <i>3 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE-Vigorous/High Intensity Cardio (Zumba class, run, bike, etc.) <i>5 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE-Muscle-strengthening activities that work all major muscle groups (weight-lifting, fitness class, boot camp, stair-climbing) <i>5 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
WEEKLY:									
Eat a healthy breakfast including fruit <i>2 points per meal</i>	Points*								
	# of family members								
Prepared the Recipe of the Week for the Family (5 points)	Points*								
	# of family members								
Call a Living Healthier Coach Hotline this week (5 points) 1-844-26COACH (1-844-262-6224)	Points*								
	# of family members								
*Points are earned per family member. E.g. if 2 family members go bowling for 60 minutes, a total of 4 points are earned.	TOTAL POINTS								

Spaghetti with Tomatoes and Shrimp:

Ingredients: 8 ounces dried whole wheat, 1 tablespoon olive oil, 12 ounces medium shrimp, peeled and deveined, 3 cloves garlic, minced, 2 14 1/2 ounce can no-salt-added whole tomatoes with juice, coarsely chopped, 3 tablespoons tomato paste, 1 tablespoon chopped fresh basil or 1 teaspoon dried basil, 1 tablespoon chopped fresh oregano, 1 tablespoon drained capers, 1/4 teaspoon red pepper flakes

Directions: In a medium saucepan cook pasta according to package directions. Drain. Meanwhile, in a large saucepan, heat the olive oil over medium heat. Add the shrimp and garlic and cook until the shrimp are opaque throughout, about 4 minutes. Transfer shrimp mixture to a bowl. Add the tomatoes, tomato paste, basil, oregano, capers, and red pepper flakes to the large pan. Bring to a simmer & cook 10 minutes, uncovered, stirring occasionally. Return the shrimp mixture to the pan and cook about 2 minutes.

HOJA DE PUNTAJE DE LA FAMILIA

Nombre: _____ Cuantos miembros de su familia en su hogar? _____ Desafíe a otra familia para una competencia amistosa

Healthy Habit For help, give the Living Healthier Hotline a try! 1-844-26COACH (1-844-262-6224)		Lun.	Mart.	Miér.	Juev	Vier.	Sáb.	Dom.	Total
EJERCICIO -Recreacional (Bolos, golf, jardinería, etc.) <i>2 puntos por ½ hora</i>	Puntos*								
	# miembros (familia)								
EJERCICIO - Moderado/Intensidad Baja (yoga, caminar al perro, levantar pesas) <i>3 puntos por ½ hora</i>	Puntos*								
	# miembros (familia)								
EJERCICIO-Cardiovascular Vigoroso/Intensidad Alta (Clase de Zumba, correr, bicicleta, etc.) <i>5 puntos por ½ hora</i>	Puntos*								
	# miembros (familia)								
EJERCICIO-Actividades para fuerza muscular que trabaja todos grupos musculares principales (levantar pesas, clase de acondicionamiento físico, campo de entrenamiento, subir escalones) <i>5 puntos por 30 minutos</i>	Puntos*								
	# miembros (familia)								
SEMANAL:									
Eat a healthy breakfast including fruit (2 points per meal) <i>2 points per meal</i>	Puntos*								
	# miembros (familia)								
Prepare la Receta de la Semana para la Familia. (5 puntos)	Puntos*								
	# miembros (familia)								
Call a Living Healthier Coach Hotline this week (5 puntos) 1-844-26COACH (1-844-262-6224)	Puntos*								
	# miembros (familia)								
<i>* Los puntos se ganan por cada miembro de la familia. Por ej. si dos miembros de la familia van a jugar bolos por 60 minutos, un total de 4 puntos se ganan.</i>								TOTAL DE PUNTOS	

Espagueti con Tomates y Camarones:

Ingredientes: 8 onzas de harina de trigo integral deshidratada, 1 cucharadita de aceite de oliva, 12 onzas de camarones medianos, pelados y sin venas, 3 dientes de ajo picados, 2 14 1/2 onzas de jugo de tomates enteros sin sal agregada, picados en trozos grandes, 3 cucharadas de pasta de tomate, 1 cucharada de albahaca fresca y picada o 1 cucharadita de albahaca seca, 1 cucharada de orégano fresco picado, 1 cucharada de alcaparras escurridas, 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja.

Direcciones: En una cacerola mediana cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurrir. Mientras tanto, en una cacerola grande, calentar el aceite de oliva a temperatura media. Agregar los camarones y el ajo y cocinar hasta que los camarones estén completamente opacos, por unos 4 minutos. Pasar la mezcla de los camarones a una taza y dejar al lado. Agregar a la cacerola grande los tomates, pasta de tomate, albahaca, orégano, alcaparras y hojuelas de pimienta roja. Hervir a fuego lento y cocinar por 10 minutos, sin tapar y revolviendo ocasionalmente. Agregar los camarones a la mezcla y cocinar hasta que se calientes, por unos 2 minutos.