

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:									
Swap whole milk and dairy for 2% milk and low-fat dairy products (2 points per swap)	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								

Ziti

Ingredients: 1 pound 95%-lean ground beef, 2 cups shredded carrot, 2 10 3/4 ounce cans reduced-fat and reduced-sodium condensed tomato soup, 2 1/2 cups water, 8 ounces dried cut ziti pasta (about 2 1/2 cups), 2 tablespoons snipped fresh basil or 2 teaspoons dried basil (crushed), 1 teaspoon onion powder, 1 teaspoon garlic powder, 1 cup shredded part-skim mozzarella cheese (4 ounces), 1/4 cup shredded Parmesan cheese (1 ounce)

Directions: In a 4-quart Dutch oven, cook ground beef and shredded carrot over medium heat until meat is brown. Drain off fat. Stir tomato soup, the water, uncooked ziti, dried basil (if using), onion powder, and garlic powder into meat mixture in Dutch oven. Bring mixture to boiling; reduce heat. Cover and cook about 25 minutes or until ziti is tender, stirring occasionally. Stir in fresh basil (if using) and mozzarella cheese. Sprinkle individual servings with Parmesan cheese.

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 ¡Para obtener ayuda, pruebe la línea directa Living Healthier! 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:									
En vez de leche entera, coma productos lácteos bajos en grasa como leche 2%. <i>(2 puntos por intercambio)</i>	Puntos*								
	# miembros (familia)								
Prepare la Receta de la Semana para la Familia. (5 puntos)	Puntos*								
	# miembros (familia)								
Llame esta semana a un asesor de salud del servicio telefónico gratuito Living Healthier. (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							

Ziti

Ingredientes: 1 libra de carne molida de 95%-sin grasa, 2 tazas de zanahoria rayada, 2 latas de 10 3/4 onzas reducidas en grasa y reducidas en sal de sopa de tomate condensada, 2 1/2 tazas de agua, 8 onzas de ziti pasta cortadas y secas (como 2 ½ tazas), 2 cucharaditas de albahaca cortada fresca o 2 cucharaditas de albahaca seca (triturada), 1 cucharadita de cebolla en polvo, 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 taza de queso mozzarella parcialmente descremado rayado (4 onzas), 1/4 taza de queso Parmesano rayado (1 onza) **Direcciones:** En una cacerola Horno Holandes de 4-cuartos, cocinar la carne molida y la zanahoria rayada sobre temperatura media hasta que la carne este café. Escurrir la grasa. Revolver la sopa de tomate, el agua, la pasta ziti sin cocinar, la albahaca seca (si esta usando), cebolla en polvo, ajo en polvo con la mezcla de la carne en la cacerola Horno Holandes. Dejar hervir; reducir el fuego. Cubrir y dejar cocinar por unos 25 minutos o hasta que el ziti este blando, revolviendo ocasionalmente. Agregar la albahaca fresca (si esta usando) y el queso mozzarella. Rociar el queso Parmesano a cada porcion individual.