

# Healthy Living

H I Q P F K O Z P O T S G F C F R T N W L J B H  
Z Z S F A R V D C E T D T H J R X G T F U A W Y  
U P H Y S I C A L A C T I V I T Y N P Z P H H R  
S L U Q J L H G F I E D G U N M U G A E N L O G  
V E L L C S S E D A E H A N A L P O D L F V L C  
J A O R W T O K Q H O A S J R M B L X X A A E E  
M Q K F I L B L Q M Q C B W I G B V N F O B G S  
G Y I U G P F N P X N L G A Y O G O L Q Q I R O  
K U R M R N W A T E R F R X H A X V S W G A A M  
I F E W I I Q Y R D Z Z O V I B P U T V F L I R  
I O F A C W C M Q M Q A E R Q C A C W L G W N I  
B P O K P C I N D K F W C T J F E L Z E G M S X  
Z B I S R F U X G Y N A U W S A O D A J N Y Z Z  
Z D S T O D F R T F A W I F N A Y I M N Q Q H W  
K R J A T Z R L U F D N I M E B F S C N C G W X  
T P Q V E T S G W H J L R O A U S K N Y U E Y E  
L H V E I D I P A N E B O M J Y F X A A Y Q U G  
F M H C N A N M O M S G C I Q N P U L E W D K K  
V V U X O I Q Q H V L N O O F L U F M J R Q C J  
W V G E E R C U L J E P K U L F I S F C I B D Y  
V X E W S Y U H W G E U K E B Q H Y Y T U Z F I  
N B O Y X Y T O H S P V C U P O H D P J Q T K E  
M H L N U D R F H M K Z E D C R J Z O O X E Q P  
B A J V E G E T A B L E S Z J M H C T E R T S T

PhysicalActivity

PlanAhead

Balance

Fruits

Sleep

WholeGrains

BeMindful

Protein

Dairy

Water

Vegetables

Breakfast

Stretch

Laugh

Fats