**Campeones del Cambio – Entrevista Testimonial con**

**Froy R**

*En la pantalla:* [Cambios saludables para toda la familia. Campeones del Cambio™.]

*El orador: Campeón del Cambio, Froy R.* –Definitivamente sí hemos hecho cambios saludables en la familia. Principalmente por mí, porque yo pasé por una situación bastante delicada: yo tuve una cirugía de corazón abierto. Entonces allí como que me despertaron la consciencia también y pues tengo que salir a caminar. Tengo que salir también no solamente a eso, sino a buscar la forma de comer más saludable. Buscando vegetables, frutas y más que nada eso, eso ha impactado grandemente por la razón de que, pues, me la miré muy cerquita de la muerte y todos se dieron cuenta de que teníamos que hacer un cambio.

Bueno, han dejado de tomar soda, han dejado de comer hamburguesas y han dejado, pues, muchas cosas dulces y pues se han dado cuenta de que si siguen… si siguieran en eso pues eso les acarrea un problema muy grande.

Otra cosa también que han dejado es la sal, porque ya ven que la sal es una cosa que impacta bastante a muchas personas, especialmente a las personas que tienen problemas con la alta presión. Eso es muy importante saber.

Yo le diría a una persona que quiera hacer sus cambios para mejorar… por ejemplo su situación… hacer cambios alimenticios pues que se informen, verdad. Que se den cuenta que la vida, pues hay que cuidarla y para poderla cuidar hay que hacer cambios en la vida, mejorar en todo. Posiblemente tendrían que hablar con un doctor o un dietista o algo así.

*En la pantalla:* [Campeones del Cambio™]

*En la pantalla:* [Para más consejos y recetas saludables visite CampeonesdelCambio.net]

Fin de: Campeones del Cambio – Entrevista Testimonial con Froy R.

Duración del Video: 1:55