



¡YO COMERÉ MÁS VECES EN CASA!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

¡Cocina algo divertido esta noche!

Preparar más comidas en casa es una manera fabulosa de explorar nuevos sabores y combinaciones. Al cocinar en casa es más fácil añadir granos enteros y vegetales y recortar la grasa, la sal y las calorías en las comidas. ¡Visita nuestra página web para encontrar deliciosos platillos que te entusiasmarán!

Para recetas fáciles y sabrosas que te encantarán, visita:

MyEatSmartMoveMore.com



HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

BEBE
MÁS AGUA

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

MUÉVETE
MÁS