

# ¡YO COMERÉ MÁS VECES EN CASA!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.



## ¡Cocinar puede ser fácil y divertido!

Preparar más comidas en casa es una manera fabulosa de pasar el tiempo con tu familia y es una mejor manera de controlar lo que comes. Comer en casa es también una manera divertida de explorar nuevos sabores y combinaciones mientras se disfruta de una comida nutritiva. ¡Para encontrar deliciosos platillos que se preparan en treinta minutos o menos, visita nuestra página web!

*Para recetas fáciles que te encantarán a ti y a tu familia, visita:*

[MyEatSmartMoveMore.com](http://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