

¡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



HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

BEBE
MÁS AGUA

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

MUÉVETE
MÁS