

¡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. Es una forma divertida de explorar nuevos sabores y combinaciones de alimentos mientras disfrutas de una comida nutritiva.

Para encontrar comidas deliciosas que se tardan 30 minutos o menos en preparar, visita nuestro sitio web: MyEatSmartMoveMore.com



PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

MUÉVETE
MÁS

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

BEBE
MÁS AGUA