

¡YO ME MOVERÉ MÁS!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.



¡No te preocupes – tú puedes hacerlo!

Camina, corre o monta en bicicleta con los niños – sólo para poner tu corazón a bombear por lo menos por treinta minutos diarios. ¿No puedes encontrar treinta minutos? Repártelos en intervalos de diez minutos, tres veces al día para poderlos integrar mejor a tu horario. Todo se añade. Muévete y haz pequeños cambios que pueden tener un gran efecto en tu vida. **Recuerda: 30 minutos diarios es todo lo que necesitas. ¡Entonces empieza hoy!**

Para más formas de empezar y continuar a estar activa, visita:

MyEatSmartMoveMore.com



HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

MUÉVETE
MÁS

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

BEBE
MÁS AGUA