

# ¡YO ME MOVERÉ MÁS!

HABILÍTATE  
A TÍ MISMA.



**¡No te preocupes –  
tú puedes hacerlo!**

Camina, corre, o monta en bicicleta con los niños – pon tu corazón a palpar rápidamente por lo menos 30 minutos diarios. Trata a intervalos de 10 minutos, 3 veces al día para que sea más fácil. Muévete y haz pequeños cambios que pueden tener un gran efecto en tu vida.



*Para otras maneras de ponerte en acción ver:*

**MyEatSmartMoveMore.com**