

# ¡YO ME MOVERÉ MÁS!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

## ¡No te preocupes – tú puedes hacerlo!

Suda un poco y pon tu corazón a bombear caminando, corriendo o hasta jugando con los niños 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. Luego, dos veces por semana, agrega actividades de refuerzo muscular como levantamiento de pesas o flexiones o - diferentes actividades dan beneficios diferentes. **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](http://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