



¡YO ME MOVERÉ MÁS!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

No te preocupes – tú puedes hacerlo!

Ponte a sudar y 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. Añade actividades para reforzar los músculos – levantamiento de pesas, o flexiones – actividades distintas dan beneficios diferentes. *Para otras maneras de ponerte en acción ver:*

MyEatSmartMoveMore.com



MUÉVETE
MÁS

HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

BEBE
MÁS AGUA