



# ¡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](http://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