



# ¡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)**