

¡YO VERÉ MENOS TELEVISIÓN!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

**Es hora de apagar la televisión o la computadora
y volverse activo.**

Los americanos pasan un promedio de tres a cuatro horas viendo televisión. En vez de hacer eso, pasa el tiempo haciendo algo para tí y para tu familia – camina, corre, monta en bicicleta o juega. ¡Diviértete y vuélvete activo!

Busca más datos interesantes en: MyEatSmartMoveMore.com

Luego apaga la televisión o la computadora y muévete.



HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

BEBE
MÁS AGUA

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

MUÉVETE
MÁS