

# ¡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](http://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