



¡YO VERÉ MENOS TELEVISIÓN!

HABILÍATE A TÍ MISMA.

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

Los americanos pasan en promedio de 3 a 4 horas diarias viendo televisión. En su lugar, pasa ese tiempo haciendo algo por ti y por tu familia – camina, corre, monta en bicicleta o juega. Sólo diviértete y ponte en acción.

Encuentra más consejos en: MyEatSmartMoveMore.com



MIRA MENOS
TELEVISIÓN

MUÉVETE
MÁS

BEBE
MÁS AGUA

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO