

# ¡YO VERÉ MENOS TELEVISIÓN!

HABILÍTATE 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**