¡YO BEBERÉ MÁS AGUA!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

Refrescante, saludable y gratis.

Haz del agua tu bebida favorita. Los refrescos, el té dulce y otras bebidas azucaradas saben sabroso pero tienen muchas calorías. Entonces bebe agua. Agrégale un limón o otros sabores naturales si lo deseas. Tu cuerpo se lo agradecerá.

¿Tienes más sed de saber? Para más datos interesantes y otras opciones saludables visita:

MyEatSmartMoveMore.com

Eat Smart Move More NORTH CAROLINA™

HAZ PORCIONES DEL TAMAÑO JUSTO

BEBE MÁS AQUA

MIRA MENOS TELEVISIÓN

COME MÁS FRUTAS Y VEGETALES

PREPARA MÁS COMIDAS EN CASA

MUÉVETE MÁS