

¡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 son sabrosas pero tienen muchas calorías. Entonces, toma agua. Añádele limón o otros sabores naturales si quieres. Tu cuerpo te dará las gracias.

¿Tienes más sed de saber? visita:

MyEatSmartMoveMore.com



**BEBE
MÁS AGUA**

**HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO**

**MIRA MENOS
TELEVISIÓN**

**COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES**

**PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA**

**MUÉVETE
MÁS**