

¡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