

¡VOY A CAMINAR MÁS!

CAMINAR MÁS.
CONECTARME MÁS.



Has que sea divertido, has que suceda – ¡puedes hacerlo!

Todos sabemos que caminar es una de las mejores maneras para mantenerse saludable. También es una de las mejores maneras para conectarse con los demás. Invita a tu vecino o a tu pareja a caminar después de cenar, has tus diligencias de fin de semana a pie con tu familia o inicia un grupo ocasional de caminatas con tus colegas.

Camina más y comienza a sentir los beneficios hoy.

Para más maneras de estar y mantenerte activo, visita:

MyEatSmartMoveMore.com



MUÉVETE
MÁS

HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

BEBE
MÁS AGUA