

¡VOY A MOVERME MÁS!



MOVERME 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. Al caminar juntos, podemos ponernos al día y refrescar nuestras mentes, además de recibir beneficios físicos. Invita a tu vecino o a tu pareja a caminar después de cenar, o inicia un grupo ocasional de caminatas con tus colegas. ***Muévete 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