

¡YO ME MOVERÉ MÁS!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.



¡No te preocupes – tú puedes hacerlo!

Camina, corre, o monta en bicicleta con los niños – pon tu corazón a palpitar rápidamente por lo menos 30 minutos diarios. Trata a intervalos de 10 minutos, 3 veces al día para que sea más fácil. Muévete y haz pequeños cambios que pueden tener un gran efecto en tu vida.

Para otras maneras de ponerte en acción ver:

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