

¡YO ME MOVERÉ MÁS!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

¡No te preocupes – tú puedes hacerlo!

Suda un poco y pon tu corazón a bombear caminando, corriendo o hasta jugando con los niños por lo menos por treinta minutos diarios. ¿No puedes encontrar treinta minutos? Repártelos en intervalos de diez minutos, tres veces al día para poderlos integrar mejor a tu horario. Luego, dos veces por semana, agrega actividades de refuerzo muscular como levantamiento de pesas o flexiones o - diferentes actividades dan beneficios diferentes. **Recuerda: 30 minutos diarios es todo lo que necesitas. ¡Entonces empieza hoy!**

Para más formas de empezar y continuar a estar activa, visita:

MyEatSmartMoveMore.com



HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

MUÉVETE
MÁS

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

BEBE MÁS
AGUA