



# ¡YO VERÉ MENOS TELEVISIÓN!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

## Es hora de apagar la televisión o la computadora y volverse activo.

Los americanos pasan en promedio de 3 a 4 horas diarias viendo televisión. En su lugar, pasa ese tiempo haciendo algo por ti y por tu familia – camina, corre, monta en bicicleta o juega. Sólo diviértete y ponte en acción.

Encuentra más consejos en: [MyEatSmartMoveMore.com](http://MyEatSmartMoveMore.com)



MIRA MENOS  
TELEVISIÓN

MUÉVETE  
MÁS

BEBE  
MÁS AGUA

COME MÁS  
FRUTAS  
Y VEGETALES

PREPARA  
MÁS COMIDAS  
EN CASA

HAZ PORCIONES  
DEL TAMAÑO  
JUSTO