

# ¡YO BEBERÉ MÁS AGUA!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.



## Refrescante, saludable y gratis.

Haz del agua tu bebida favorita. Los refrescos, el té dulce y otras bebidas azucaradas saben sabroso pero tienen muchas calorías. Entonces bebe agua. Agrégale un limón o otros sabores naturales si lo deseas. Tu cuerpo se lo agradecerá.

*¿Tienes más sed de saber? Para más datos interesantes  
y otras opciones saludables visita:*

[MyEatSmartMoveMore.com](http://MyEatSmartMoveMore.com)



HAZ PORCIONES  
DEL TAMAÑO  
JUSTO

BEBE  
MÁS AGUA

MIRA MENOS  
TELEVISIÓN

COME MÁS  
FRUTAS  
Y VEGETALES

PREPARA  
MÁS COMIDAS  
EN CASA

MUÉVETE  
MÁS