

# ¡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 son sabrosas pero tienen muchas calorías. Entonces, toma agua. Añádele limón o otros sabores naturales si quieres. Tu cuerpo te dará las gracias.

*¿Tienes más sed de saber? visita:*

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



BEBE  
MÁS AGUA

HAZ PORCIONES  
DEL TAMAÑO  
JUSTO

MIRA MENOS  
TELEVISIÓN

COME MÁS  
FRUTAS  
Y VEGETALES

PREPARA  
MÁS COMIDAS  
EN CASA

MUÉVETE  
MÁS