

# ¡VOY A MOVERME MÁS!

MOVERME MÁS.  
CONECTARME MÁS.



**Has que sea divertido, has que suceda – ¡puedes hacerlo!**

Todos sabemos que caminar es una de las mejores maneras para mantenerse saludable. También es una de las mejores maneras para conectarse con los demás. Al caminar juntos, podemos ponernos al día y refrescar nuestras mentes, además de recibir beneficios físicos. Invita a tu vecino o a tu pareja a caminar después de cenar, o inicia un grupo ocasional de caminatas con tus colegas. ***Muévete más y comienza a sentir los beneficios hoy.***

**Para más maneras de estar y mantenerte activo, visita:**  
**[MyEatSmartMoveMore.com](http://MyEatSmartMoveMore.com)**



MOVE  
MORE

RIGHT SIZE  
YOUR  
PORTIONS

WATCH  
LESS TV

EAT MORE  
FRUITS  
& VEGGIES

PREPARE  
MORE MEALS  
AT HOME

DRINK MORE  
WATER