

# ¡VOY A CAMINAR MÁS!



CAMINAR 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. Nunca parece ser suficiente el tiempo para disfrutar con nuestros niños. Reúne a los niños y caminen juntos hasta la escuela, o realicen un paseo de exploración por la naturaleza o la historia. En el camino construirás fuertes lazos y recuerdos con tus niños. ***Camina más y comienza a sentir los beneficios hoy.***

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



**MUÉVETE  
MÁS**

**HAZ PORCIONES  
DEL TAMAÑO  
JUSTO**

**MIRA MENOS  
TELEVISIÓN**

**COME MÁS  
FRUTAS  
Y VEGETALES**

**PREPARA  
MÁS COMIDAS  
EN CASA**

**BEBE  
MÁS AGUA**