



¡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. Invita a tu vecino o a tu pareja a caminar después de cenar, has tus diligencias de fin de semana a pie con tu familia o inicia un grupo ocasional de caminatas con tus colegas.

Camina más y comienza a sentir los beneficios hoy.

Para más maneras de estar y mantenerte activo, visita:

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**