



¡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***



MOVE
MORE

RIGHT SIZE
YOUR
PORTIONS

WATCH
LESS TV

EAT MORE
FRUITS
& VEGGIES

PREPARE
MORE MEALS
AT HOME

DRINK MORE
WATER