

# ¡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](http://MyEatSmartMoveMore.com)**



MOVE  
MORE

RIGHT SIZE  
YOUR  
PORTIONS

WATCH  
LESS TV

EAT MORE  
FRUITS  
& VEGGIES

PREPARE  
MORE MEALS  
AT HOME

DRINK MORE  
WATER