

# ¡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. Nunca parece ser suficiente el tiempo para disfrutar con los amigos y la familia. Al caminar o moverse juntos, podemos ponernos al día y refrescar nuestras mentes, además de recibir beneficios físicos. Invita a tu vecino o a tu compañero 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. En el camino construirás fuertes lazos y recuerdos. **Muévete más y comienza a sentir los beneficios hoy.**

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



HAZ PORCIONES  
DEL TAMAÑO  
JUSTO

MUÉVETE  
MÁS

MIRA MENOS  
TELEVISIÓN

COME MÁS  
FRUTAS  
Y VEGETALES

PREPARA  
MÁS COMIDAS  
EN CASA

BEBE  
MÁS AGUA