

¡YO BEBERÉ MÁS AGUA!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.



Refrescante, saludable y gratis.

Haz del agua tu bebida favorita. Los refrescos, el té dulce y otras bebidas azucaradas saben sabroso pero tienen muchas calorías. Entonces bebe agua.

Agréglele un limón o otros sabores naturales si lo deseas.

Tu cuerpo se lo agradecerá.

¿Tienes más sed de saber? Para más datos interesantes y otras opciones saludables visita:

www.MyEatSmartMoveMore.com



HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

BEBE
MÁS AGUA

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

MUÉVETE
MÁS