

Tres Partes Hacen Todo Su Ser

Estar en forma se compone de tres partes importantes.

Trate de vivir un día equilibrado todos los días.



¡Sea Activo(a)!

Es importante poner su cuerpo en movimiento todos los días para mantenerse saludable. Ser activo también puede hacer que usted se sienta mejor.



Coma con Sensatez!

Escoger una variedad de alimentos le dará la energía para pensar con claridad, jugar más tiempo y sentirse bien. Es importante estar conciente de qué come, cuánto, cuándo y por qué.



¡Siéntase Bien!

Ser activo, disfrutar lo que hace y tener una actitud positiva contribuyen a que usted sea integralmente saludable.

