

# 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.

**¡Sientase Bien!**

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

SCHOLASTIC and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Scholastic Inc. Copyright © 2004, American Academy of Family Physicians. This program may be shared or reproduced for educational purposes. Photos, illustrations, film, copyright, © © Brand X Pictures, © Photodisc/Getty Images, © © Hubertal Productions.

