



# Creciendo un Cuerpo Fuerte

Has 60  
minutos de  
ejercicio  
¡cada día!

# Come mas alimentos GO





**NURTURE**

[www.nurtureyourfamily.org](http://www.nurtureyourfamily.org)



**¡Toma  
agua!**



# Descansa

# ¿Antojo o Necesidad?



# ¿Se te antoja o Necesitas?



# Bebidas Deportivas

# ¿Se te antoja o Necesitas?

## Agua



# ¿Se te antoja o Necesitas?

## Galletas



# ¿Se te antoja o Necesitas?

## Televisión



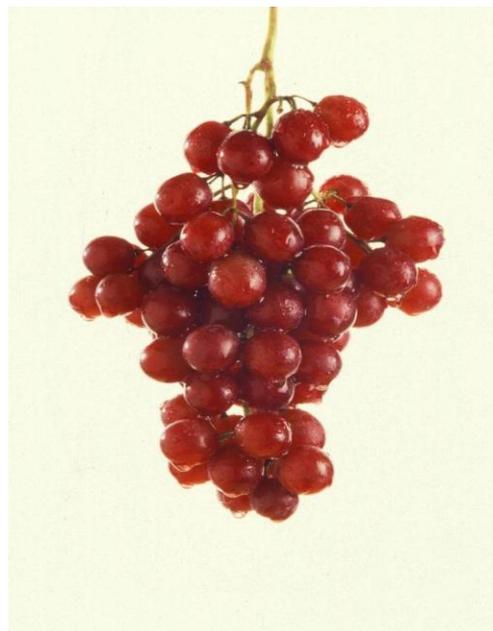
# ¿Se te antoja o Necesitas?

# Vegetales



# ¿Se te antoja o Necesitas?

## Uvas



# ¿Se te antoja o Necesitas?

## Correr



# ¿Se te antoja o Necesitas?

## Pastel



# ¿Se te antoja o Necesitas?

# Sueño

