

¡Actívate!

Tu cuerpo necesita moverse.

Haz actividades que te hagan moverte de verdad:
**correr, andar en bici,
nadar o jugar fútbol.**

¿Cuánto?
Al menos **1 hora**
todos los días.

También hazte más fuerte

3 días a la semana
brinca, trepa o carga
tu propio peso.

Y recuerda,
**¡Menos pantallas,
más movimiento!**

**¡Sé una Estrella
por la Salud!**

Invita a tu familia a
practicar un deporte.



Descubre más historias divertidas en:
www.estrellasporlasalud.org



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud