



Steps to a  
Healthier US

Toma el Reto del Presidente  
[www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org)



R<sub>x</sub>

*Plan de 60 minutos de actividades físicas para niños cada día*

**+30** Apaga la televisión y los juegos de video y ve al parque  
(Corre, haz deportes, brinca la cuerda - tu escoge)

**+15** Camina... ¡traete a tu familia!

**+15** Anda en tu bicicleta

**60** ¡Todo ayuda a tu salud!... ¡Mantente en movimiento!

Tu Médico y  
la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos

Visita la pagina [www.powerofprevention.com](http://www.powerofprevention.com), [www.aace.com](http://www.aace.com)  
o [www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org)