



# ¡Juntos podemos divertirnos y mantener un peso saludable!



Programa de los Institutos Nacionales de la Salud



Localiza el programa  
**¡Podemos!** en tu comunidad

<http://wecan.nhlbi.nih.gov>

Llama 1-866-359-3226



**¡Juntos podemos ayudar  
a nuestra familia a comer  
bien para mantener un  
peso saludable!**



Programa de los Institutos Nacionales de la Salud



Localiza el programa  
**¡Podemos!** en tu comunidad

<http://wecan.nhlbi.nih.gov>

Llama 1-866-359-3226



**¡Juntos en familia  
podemos estar en  
movimiento y mantener  
un peso saludable!**



Programa de los Institutos Nacionales de la Salud



Localiza el programa  
**¡Podemos!** en tu comunidad

<http://wecan.nhlbi.nih.gov>

Llama 1-866-359-3226



**¡Juntos podemos reducir el tiempo frente al televisor y la computadora para mantener un peso saludable!**



Programa de los Institutos Nacionales de la Salud



Localiza el programa  
**¡Podemos!** en tu comunidad

<http://wecan.nhlbi.nih.gov>

Llama 1-866-359-3226