

PSM

¡Mantienen en forma!

Es importante ustedes mantienen en forma. ¿Problema ustedes adelgazar? ¿Problema ustedes mantienen la buena salud? ¡No Problema tratan de mantener en forma!

♣♣♣♣♣ Uno en Cinco adultos en la EE.UU. e obesidad.

¿Problema ustedes adelgazar?



Vayan en la gimnasio para tres tiempo e semana.

¿Problema no energético?



Duerman para siete o ocho horas en la noche.

¿Problema ustedes preocuparse e la Sano?



Vayan en el médico frecuencia.

¿Problema caminar la escaleras?



Hagan la actividades en la día.

¿Problema thirstier a través en la día?



Beben abundante agua en la día.