

4 things my mommy does
to stay healthy

1 ♥ Breastfeed



4 actividades que mi mami hace
para mantenerse saludable

1 ♥ Dar pecho

2 Eat healthy foods



2 Coma alimentos saludables

3 Get
plenty
of
sleep



3 Duerma
suficiente

4 Exercise



4 Ejercicio



This institution is an equal-opportunity provider.
© 2013 Department of State Health Services. Nutrition Services Section. All rights reserved.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.

© 2013 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. E13-06-14022 rev 4/2013

