

ENGLISH
TAKE ONE **SMALL STEP** TODAY.



MOVE MORE

it's a great way to improve your health



EAT REAL

foods that come from nature give you energy



DRINK WATER

it's the best choice



REST UP

good sleep restores your mind and body

العربية / ARABIC

اتخذى خطوة واحدة صغيرة اليوم.



التحرك أكثر
طريقة رائعة لتحسين صحتك



تناول طعام حقيقي
الأطعمة التي مصدرها الطبيعة تمنحك الطاقة



شرب الماء
يعد الخيار الأفضل



الراحة
النوم الجيد ينشط جسمك وعقلك

FRANÇAIS / FRENCH

FAITES UN **PETIT PAS** AUJOURD'HUI.



BOUGEZ PLUS

C'est un excellent moyen d'améliorer votre santé



MANGEZ SAIN

Les aliments issus de la nature vous donnent de l'énergie



BUVEZ DE L'EAU

C'est le meilleur choix



REPOSEZ-VOUS

Un bon sommeil restaure l'esprit et le corps

PORTUGUÊS / PORTUGUESE

DÊ UM **PEQUENO PASSO** HOJE.



MEXA-SE MAIS

É uma excelente forma de melhorar a sua saúde



COMA BEM

Os alimentos provenientes da natureza dão-lhe energia



BEBA ÁGUA

É a melhor escolha



DESCANSE

Um bom sono restaura a mente e o corpo

SOOMAALI / SOMALI

QAAD HAL **TALLAABO OO YAR MAANTA.**



DHAQDHAQAAQ BADAN SAMEE

Waa hab fiican oo aad ku wanaajin karto caafimaadkaaga



CUN CUNTOOYIN DHAB AH

Cuntooyinka dabiiciga ah ayaa ku siin kara tamar



CAB BIYO

Waa xulashada ugu wanaagsan



NASO

Hurdada fiican waxay wanaajisaa maskaxdaada iyo jirkaaga

ESPAÑOL / SPANISH

DÉ HOY MISMO UN **PEQUEÑO PASO.**



MUÉVASE MÁS

Es una excelente manera de mejorar su salud



COMA BIEN

Los alimentos derivados de la naturaleza le dan energía



TOME AGUA

Es la mejor opción



DESCANSE

Un buen sueño renueva su mente y su cuerpo

MaineHealth

LET'S GO!

SMALL STEPS

LETSGO.ORG