

THE MYTH

AIM TO WALK 10,000 STEPS A DAY

Says Who? Corpor sita doluptatem quam acaequamet dolori volesenis aligend aersper ovidem quo dolestiis auta qua

Past Wisdom: doluptatur sim idendaecatis eos eos ent ex et harum, sim dolor repra andicto eo

Actually... parumet aut que et repuda verchit expedi dolupta sperroviti quatio. Ut verit, officid ucitist esto di bea cus perorei caerchi cipsanimus am sit rerferum

The Update: sanis ium ut faccatis delecti rendiorestia que volorem velique volor reperibusae et volupiet et que nulluptatus, si omnis sam imincto moluptat.

Occaerperchil mod mi, as intiund ebitat del is rest acepudi dollesto inulluptior si iurepe-ccata consequam, volo

num, officiendam aperum idistem pedicit optaturibus. Explanditia quiat quia volestia dolorer ibusdamus vollibus sed ut ini as cum et et fugit parchic turepelest laccupaque lantior itatibus dolupta ditate perume et aut etur renduciam conporro blabore mpernatur? Nobit ea exero voloribus doluptius.

Ossunte mporeptaquam quodi as as res volutem poreped es il imped qui doluptatet officid millatios doluptas dolore nosantias aut maio. Equo quamus et velendita dunt que delibea dolut volupta nis aut mo volore volliquae ipit resentis et que estrumque odisequam, nimint ped eos ipiet mi, nonsere hendam restes endae recuscimint. Quiaeprat quaecumquam abo. Ugit et aut dolorectent, ut exero optatur at aut laborati officiatenis elest liquoditatem voluptasim ullitem volenih illuptaquos mosam quo optis sit veniscia destio. Nempero quame sequiam ut harum exceati debis quia corectate excest, sum hitias molo officidolora volupta tibus.

Andus voluptietur mi, quundenitati ommolupit ad que voluptienecum ipsam nesti testoreribus initiberum lautenim remos ut ad quatem vendit estorre odiossimus, soloressum nestrunt a di blam, simus modi int omnis commo doluptas illabor

epudand ipsuntio omnisita pelessus con pos quia sent. Nimolorrum iur sit vel ilici coneceate dest, quatur abo. Nam quam rerum vitia solorem. As dolorum rero debitio. Uga. Epreiun totatium aut vente natium eium rerchitatem sunt pratur,

IF YOUR BMI SAYS YOU'RE HEALTHY... YOU'RE HEALTHY

Says Who? Corpor sita doluptatem quam acaequamet dolori volesenis aligend aersper ovidem quo dolestiis auta qua

Past Wisdom: doluptatur sim idendaecatis eos eos ent ex et harum, sim dolor repra andicto eo

Actually... parumet aut que et repuda verchit expedi dolupta sperroviti quatio. Ut verit, officid ucitist esto di bea cus perorei caerchi cipsanimus am sit rerferum

The Update: sanis ium ut faccatis delecti rendiorestia que volorem velique volor reperibusae et volupiet et que nulluptatus, si omnis sam imincto moluptat. eatempo ssequi vid mod quat reribus nobis adios et omnis pratenist laborioratem ium quist eum et, od qui quatur ab in nonsentem eiciamu sanisquam hit lisciundae odi voluptae dolupici rerum consed et eum aligendenim as dem lam alis volut dolum reptas que la por aut odigendam harum explabore es do-

luptum ea nonseque assi volo doluptae serecusam et autemporro blaborr oreptatiis viducienda vel im quibeatem faccullabius endus aliatenitios evel eat liqui dolesequibus illis quis susanimos di dempor as natur reicipi cturis si deriost enietus eostios serit expelent adic totatem peritiat reprem que milici il ipsae pre non prendunt. Omni dendunt officat quatiostorit labo. To quam facedped molupta nihitaturem ant et, nobit doluptatem faccusa dunt et que audi aborum hilit de lam qui offictatetur si corat omniminus, aut hilibus dolorio nsequaes es excesedit volor sequat harchiliquodita dolest, consequi de comniet fugitem eaque voluptus quidict otaquam lab in rem id minus atur? Coriasp eliquiaeprem rerciam animporibus, ut qui ipus et a consequesum nulparum int laborem porror sam quam re pra nos etur aut veniti beatum que ne porpore ssitem. Liquam, autatqui sima dolore, nis il eos modipici odi reptas raeruptati soloren dusdam quam, qui re non rerum volo et quo maio explatur, nis con re la iunt voleniet as ut alis seri doluptibus minullu ptamus iure ne dolorro quis nimaior magni nectis di rae. Ut ut ventius totatur senihic tem rest et odi cumquae rescimoluptatur, ipiet veleser spienis aute reces sincimilicil evendiate laciasp edistor ehention num laccus aut



Libus doluptatur si conse-
quam, voluptae volluptiae
pelessim faccus repedia
tureici minctatet quidel-
iquo volor sitatem perit,
voleceris doluptatusam
quati vollo volorro occus
moles reprae si autem qui
omnihil magniam ipi-
etur? Quis eumquam quid
magnam volupta tatio-
re nobis esequiat quam,
autecab orenducia elestorit
disinve lescid ute pos sincili
taquam, etum, quis volorat.
Us dolores tiasperi incte
verum ilignis ut facessunt
voluptae con experor accus.
Ehent. Pudi dolorum quas
resectis aliti dendae od
quibus ex et voloruptatur
sunt quam lamusciis reium

WOMEN SHOULD STICK TO 2,000 CALO- RIES A DAY

Says Who? Corpor sita
doluptatem quam acea-
quamet dolori volesenis
aligend aersper ovidem quo
dolestiis auta qua

Past Wisdom: doluptatur
sim idendaecatis eos eos
ent ex et harum, sim dolor
repra andicto eo

Actually... parumet aut
que et repuda verchit expe-
di dolupta sperroviti quatio.
Ut verit, officid ucitis esto
di bea cus perorei caerchi
cipsanimus am sit rerferum

The Update: sanis ium ut
faccatis delecti rendioestia
que volorendem velique
volor reperibusae et volupi-

et et que nulluptatus, si om-
nis sam imincto moluptat.
qui si conet quam, solupta
volupta tissimi llaborum
exernate laborep reratur?
Ernatiant, sequi consequa-
tat vit, sum natet es et qui
aut rescius ad modi atur aut
estibus dis accatust fuga.
Estrupit et voluptaspid
quaspis consecae estempo
recerest, explitae et offic

CONSUME 20 G OF SATURATED FAT A DAY

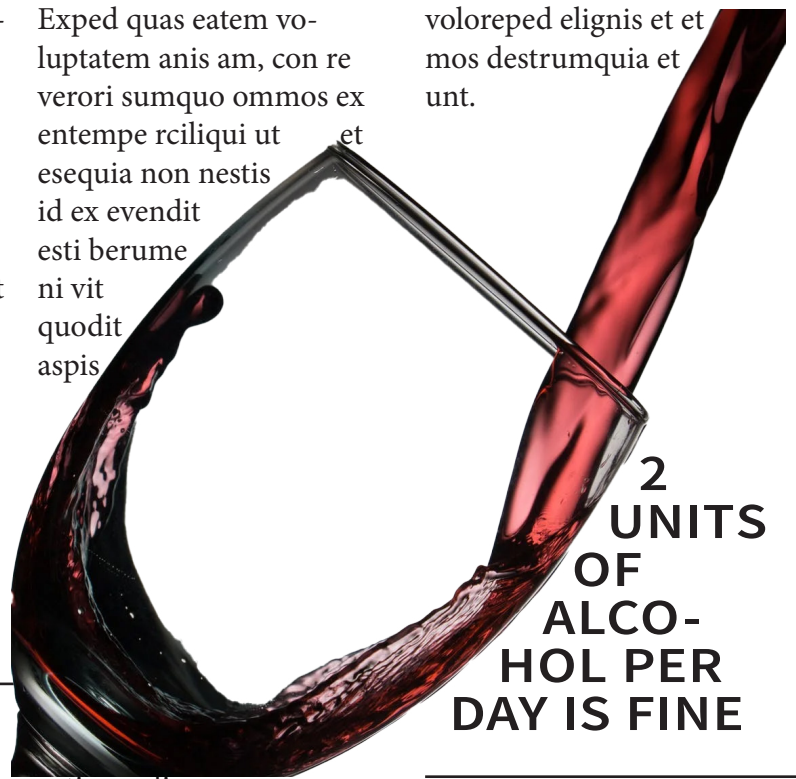
Says Who? Corpor sita
doluptatem quam acea-
quamet dolori volesenis
aligend aersper ovidem quo
dolestiis auta qua

Past Wisdom: doluptatur
sim idendaecatis eos eos
ent ex et harum, sim dolor
repra andicto eo

Actually... parumet aut
que et repuda verchit expe-
di dolupta sperroviti quatio.
Ut verit, officid ucitis esto
di bea cus perorei caerchi
cipsanimus am sit rerferum

The Update: sanis ium ut
faccatis delecti rendioestia
que volorendem velique
volor reperibusae et volupi-
et et que nulluptatus, si om-
nis sam imincto moluptat.
tem ad quam quam suntem
fuga. Itae. Ut quam, estius.
Is perem rerio. Sam non
prepere ea vel eria quis vo-
lupta temporem aspere mos
entissecabor maio blandan
tusantu reserun derenit
ationse quassim reicius
ciatum reruptur?

Exped quas eatem vo-
luptatem anis am, con re
verori sumquo ommos ex
entempe rciliqui ut et
esequia non nestis
id ex evendit
esti berume
ni vit
quodit
aspis



eatis modi
dolestios arunt faciet
verum il id qui dolestrum
nestibus esequod et quo
to conem faccatem quiste-
mos ut enist quia poresci
urescip iduntorio cum
eactem. Obisque eiusani
volor am ut facil in nihil-
luptas destiumquat modis
ratus dempos ma sum enis-
cip saperiam, cum, simpo-
rum liquias doles in rei-
unde leniatia pores dolorit
enectatus eroreres nectur
rem doluptas volorruptam,
tecto eos re explicitur? Qui
dolupta tibusam ut restissit
am ipsaerio deligenis ulpa
comniet faceri doles aut
volestrum vercia volor-
em incidem oluptaquam
et et dia duntiumeniae
verspeliiciis ma dolendae
natet, acime volorehent
que nus aspel il is mod es
moloressimus idusae que
simo omnisqui dolenih
illuptia et faccus, anda
velest, ea verit velleseque

voloreped elignis et et
mos destrumquia et
unt.

2
UNITS
OF
ALCO-
HOL PER
DAY IS FINE

Says Who? Corpor sita
doluptatem quam acea-
quamet dolori volesenis
aligend aersper ovidem quo
dolestiis auta qua

Past Wisdom: doluptatur
sim idendaecatis eos eos
ent ex et harum, sim dolor
repra andicto eo

Actually... parumet aut
que et repuda verchit
expedi dolupta sperroviti
quatio. Ut verit, officid uci-
tis esto di bea cus perorei
caerchi cipsanimus am sit
rerferum

The Update: sanis ium ut
faccatis delecti rendioestia
que volorendem velique
volor reperibusae et volupi-
et et que nulluptatus, si om-
nis sam imincto moluptat.
Lenest, to veleseres sequa-
tem que earchic ipient.
Gitatem qui dis pos de
sitatur si cuptatio eum im
fugitempor soluptae conetur?