



GET MOVING!

People who are active typically feel better, accomplish more and live longer. To get healthy, we need to get moving! Plus, the more we move, the more calories we burn. Fortunately, exercise is a fun thing to do as a family. Here are some easy ways to get you and your kids moving.

Getting Healthy Together

- 1 Try to get 60 minutes of activity every day.** Remember that doesn't have to happen all at once. Park farther away when you go to the store. Take the stairs instead of the elevator. Do knee bends while you brush your teeth or dry your hair. You'll have a 10-minute head start on your total for the day.
- 2 At work, take a 15-minute break and walk around the outside of your office building, around the block or up and down the street.** Don't forget to leave a pair of comfortable shoes at work. Recommend that your kids take study breaks the same way.
- 3 Get up and dance!** Find a radio station with salsa music (or whatever you enjoy) and give yourself a fun, energy-boosting break. Dance to the music for 10 minutes by yourself or with your kids.
- 4 When you are talking on your cell phone, walk around the house, yard or block.** You can get 20 minutes in easily!
- 5 If you ride the bus, get off one stop early and walk the rest of the way.** If you are shopping, walk the entire mall or shopping center. There's another 10 minutes toward your goal.

GETTING ACTIVE TIP

- When a commercial comes on TV, get up and march in place.
- Do a few knee bends or dance around.
- Get the whole family involved!

Conversation Starters

Would you rather watch a sport or play one?

Did you know being physically active can help you sleep better?

ACTION FOR HEALTHY KIDS 



¡A MOVERSE!

Personas que suelen ser activas se sienten mejor, logran más y viven más tiempo. Para obtener buena salud, ¡tenemos que movernos! Además, cuanto más nos movemos, más calorías quemamos. Afortunadamente, el ejercicio es algo divertido que se pueda hacer en familia. Aquí están algunas maneras fáciles para estar activos y moverse usted y sus hijos.

Saludables Juntos

- 1 Trate de acumular 60 minutos de actividad física todos los días.** Recuerde que no tiene que ser todo a una sola vez. Estacionese lejos de la entrada cuando va a la tienda. Uselas escaleras y no el elevador. Haga sentadillas mientras se lava los dientes o seca el pelo. Tendrá 10 minutos de actividad antes de que empiece su día.
- 2 En el trabajo, tome un descanso de 15 minutos y camine alrededor de su edificio alrededor de la cuadra.** ¡No te olvides de dejar un par de zapatos cómodos en el trabajo! Anime a sus hijos a tomar un descanso activo mientras estudian.
- 3 ¡Levántese y baile!** Encuentre una estación de radio con música de salsa (o lo que sea que le guste) y disfrute de una escapada divertida y energizante. Baile música durante 10 minutos solo o con sus hijos.
- 4 Cuando esté hablando por teléfono, camine alrededor de la casa, el patio o bloque mientras habla.** ¡Puede conseguir 20 minutos de actividad fácilmente!
- 5 Si viaja en autobús, bájese una parada antes y camine el resto del camino.** Si está de compras, camine todo el centro comercial. Allí están otros 10 minutos hacia su meta.

CONSEJOS PARA ESTAR ACTIVOS

- Cuando haya comerciales en la televisión parece y muévase.
- Haga sentadillas o baile en su lugar.
- Involucre a toda la familia.

Ideas para conversar

¿Prefieres ver un deporte o participar?

¿Sabía que el ser activo te ayuda a dormir mejor?

¿A ser más feliz?



Every kid healthy, active and ready to learn

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136