



¡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?