



1 HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE ESTAR ACTIVO AL MENOS UNA HORA AL DÍA?

Ser activo le puede ayudar a:

- Dormir mejor y tener más energía.
- Ejercitar su corazón y pulmones.
- Fortalecer músculos y huesos fuertes.
- Sentirse bien.
- Mantener un peso saludable.

CAMINAR ES UNA BUENA FORMA PARA SER MÁS ACTIVO CADA DÍA.

Le presentamos algunas formas para ayudarlo a usted y su familia a obtener más pasos:

- Use las escaleras.
- Camine a su perro o al perro del vecino.
- Camine con un amigo.
- Camine o monte bicicleta para ir y regresar de la escuela.
- Si maneja, estacione el auto lejos del edificio/entrada de la tienda.

PUEDE MANTENERSE ACTIVO ¡INCLUSO SI NO PUEDE SALIR!

- Encienda música y baile.
- Intente hacer un DVD de ejercicios.
- Juegue a las sillas musicales con amigos.
- ¡Juegue videojuegos activos que lo mantengan en movimiento!

Si tiene espacio en casa:

- Juegue Twister®.
- Juegue hacky sack.
- Practique movimientos de karate o gimnasia.
- Construya una fortaleza con almohadas, sábanas y más.
- Juegue con una hula hoop o mini trampolín.



O podría ir a un lugar que tenga una de estas actividades:

- Pista de boliche o mini-golf cubierto.
- Pista de laser tag o paintball.
- Campo de baloncesto o pista para atletismo cubierta.
- Natación en una piscina cubierta.

LOS DÍAS QUE PUEDE SALIR, ¡HAY MUCHAS FORMAS DE ESTAR ACTIVO!

- Juegue 4 esquinas, las traes, cachar, kickball o fútbol.
- Juegue con un disco volador o golf de disco volador.
- Salte la cuerda o juegue Skip-it™.
- Juegue rayuela.

Si tiene un lugar donde hacerlo, intente una de estas actividades:

- Ir a un parque cercano, circuito natural o campo de juegos.
- Monte bicicleta, monopatín, patinetas o patines.
- Dibuje en la banqueta con gis.

Aquí tiene otras cosas que podría intentar:

- Hacer una pista de obstáculos o circuito de ejercicios.
- Correr a través del aspersor.
- En el jardín, haga trabajos de jardinería o corte el césped.
- Trephe un árbol.

Cuando piense en actividad física, recuerde que algo es mejor que nada; más es mejor que algo; demasiado es difícil de alcanzar.

¿CUÁLES SON LAS 3 ACTIVIDADES QUE REALIZARÁ?

¡Escriba sus 3 primeras actividades divertidas en las estrellas!



CONSEJOS PARA AYUDARLO A MANTENERSE ACTIVO:

- Haga que la actividad física sea divertida.
- Planifique con anticipación y escriba su plan para que sea una prioridad. Escriba la hora y fecha que se encontrará activo. ¿A dónde irá para estar físicamente activo? Escriba eso también.
- Planifique actividades familiares como montar bicicleta, ir al parque o al zoológico.
- Planifique olimpiadas para la familia y amigos.
- Involúcrese en actividades locales como deportes en equipo, baile, gimnasia, natación, escalar en roca, etc.

¡SOLO DATOS!

- Tiene 1,440 minutos cada día. ¡Manténgase activo por 60 minutos cada día!
- No hay problema si interrumpe el tiempo y no está activo todo el tiempo. Al menos de 10 a 15 minutos cada vez estará bien.
- La mejor actividad es la que usted hará.
- Cuando se encuentra activo, su corazón deberá latir más rápido y la respiración deberá ser más difícil.

¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!

Obtenga más información en FitTastic.org

¡SÍGANOS EN!



MI META: _____

