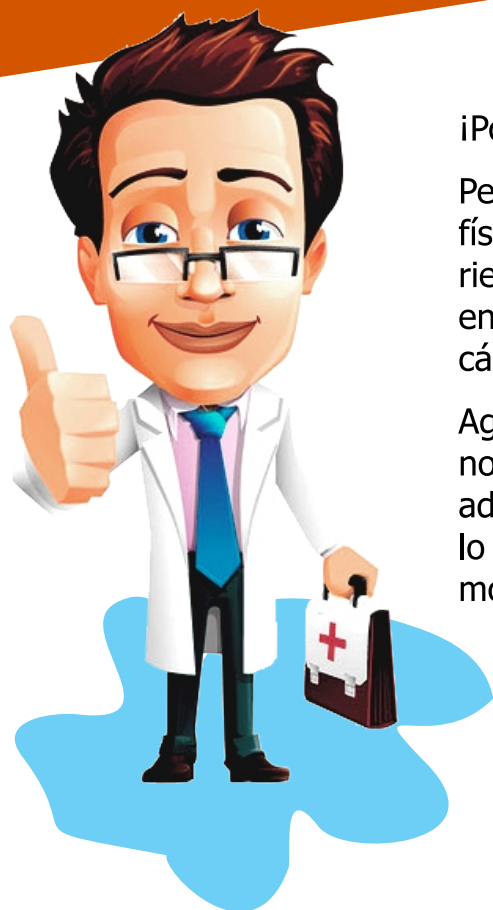


¿ES LA ACTIVIDAD FÍSICA BUENA PARA USTED?



¡Por supuesto! Usted lo sabe.

Pero, ¿sabía que la actividad física regular puede reducir su riesgo de contraer diabetes, enfermedades del corazón y cáncer?

Agregar actividad física a su vida no tiene que ser difícil. Mire adentro de este folleto para ver lo fácil que es empezar a moverse hoy mismo.

FUENTE:

Department of Health & Mental Hygiene
Minority Health and Health Disparities
201 W. Presten Street, Rm 500
Baltimore, MD 21201
Web: www.dhmfh.maryland.gov/hd



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional
RECTORADO



21

MANERAS FÁCILES DE AGREGAR ACTIVIDAD FÍSICA A SU DÍA

ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSA

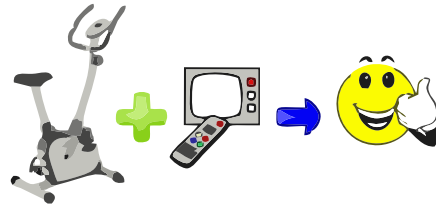
21 MANERAS FÁCILES DE AGREGAR ACTIVIDAD FÍSICA A SU DÍA

1. ¿Tiene la casa sucia? Transforme las tareas domésticas en gimnasia. Aumente el ritmo cuando pase la aspiradora, lave los pisos o barra. ¡Estará haciendo ejercicio físico y su casa estará más limpia!



2. Suba las escaleras. Es una manera fácil de añadir actividad a su día. Además, no tendrá que esperar el ascensor.
3. Salga a caminar después de cenar. Camine solo o con amigos.
4. Estacione más lejos del supermercado o del centro comercial. Estará caminando mientras que los demás pierden tiempo buscando el lugar perfecto para estacionar.
5. Embellezca su jardín. Cortar el césped y limpiar, pone los músculos en movimiento.
6. Rastrille las hojas evitando equipos eléctricos. Hace menos ruido y es un buen ejercicio.
7. Camine o vaya en bicicleta al trabajo. ¡Es bueno para su salud y el medio ambiente!

8. Camine para hacer mandados. ¿Tiene que ir de compras o a la biblioteca? ¡Deje que sus pies lo lleven adonde tenga que ir!
9. ¿Le gusta mirar la tele? Obtenga una máquina de hacer ejercicio y póngala frente al televisor.



10. Cítese con un amigo para hacer algo activo. En lugar de ir a almorzar, jueguen al fútbol u otra actividad deportiva.
11. Pruebe un video de gimnasia. Esté activo en la intimidad de su hogar.
12. Tome una clase de baile o de aeróbicos. Deje que la música le llene de energía el cuerpo y el día.
13. No se limite a ver deportes, júéguelos!. Únase a un equipo local o tome una clase.
14. Saque a su perro a caminar más lejos. ¡Los dos se sentirán felices!



15. Añada ejercicio físico a sus planes para el fin de semana. Haga caminatas, nade o corra. Lleve su merienda y pase un día al aire libre.
16. Ponga música y baile. Con o sin un compañero, en una discoteca o en su casa, el baile es una excelente manera de hacer ejercicio.
17. Empiece su mañana saliendo a correr. ¡Probablemente se sentirá mejor el resto del día!
18. Dedique el tiempo que pasa con su familia a que todos estén activos. Juegue con sus hijos en el parque o salgan a andar en bicicleta.



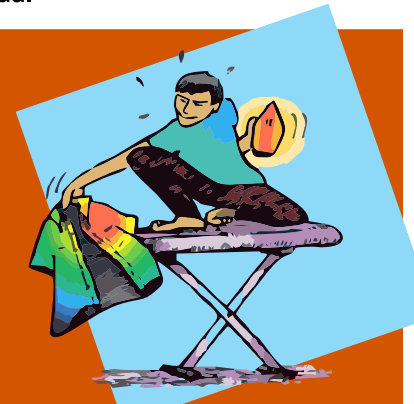
19. Únase a caminatas o carreras para recaudar fondos o de diversión. Son beneficiosas para usted y su comunidad.
20. Aproveche las fiestas para estar activo. Haga fiestas en una bolera, en una pista de patinaje o en un parque.
21. Convierta su período de descanso en el trabajo en una caminata. Hasta sólo 10 minutos de actividad pueden mejorarle el humor, reducir el estrés y mejorar su salud.



CADA POQUITO CUENTA

Los expertos dicen que 30 a 60 minutos de actividad física en la mayoría de los días le dará los mejores beneficios de salud. Pero cada poquito cuenta. Agregar actividad física a su día puede ser más fácil de lo que piensa.

- Puede dividir su actividad física en pequeñas partes.
- Sólo asegúrese de que haga ejercicio físico al menos 10 minutos por vez. Esfuércese lo suficiente como para sudar un poco y que su corazón lata más rápidamente, pero no tanto como para no poder hablar al hacer ejercicio físico.



Haga que la actividad física sea parte de su vida diaria USTED LO PUEDE HACER