1 HOUR OR MORE OF PHYSICAL ACTIVITY

1 HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1 2 3 4 5 FIT-TASTIC!

BENEFICIOS DE SER ACTIVO:

SER ACTIVO POR LO MENOS 1 HORA AL DÍA AYUDA A:

- Dormir mejor
- Tener más energía
- Ejercitar su corazón y pulmones
- Fortalecer huesos y músculos
- Mantener un peso saludable
- Disminuir la grasa corporal
- Sentirse bien consigo mismo.

MANERAS DE AUMENTAR LA ACTIVIDAD DIARIA:

- Estar parado en vez de sentado, caminar en vez de pararse, correr en vez de caminar.
- Tomar la escalera o subir la escalera eléctrica caminando.
- Caminar a su perro o el perro del vecino.
- Caminar con un amigo.
- Caminar o ir a la escuela en bicicleta.
- Usar un podómetro para medir sus pasos.
- Estacionar el auto más lejos para caminar más.

SEA MÁS ACTIVO:

ACTIVIDADES ADENTRO

- Prender la música y bailar.
- Tratar de seguir un DVD de ejercicios en casa.
- Incribirse en una clase en su Centro Comunitario
- Jugar a las sillas musicales.
- Jugar Twister®.
- Jugar hacky sak.
- Practicar movimientos de karate o gimnasia.
- Edificar laberintos de almohadas, mantas o cobijas
- Tratar de jugar con un hula hoop o mini trampolín.
- Jugar al boliche o mini-golf.
- Jugar a laser tag o paintball.
- ¡Jugar video juegos activos como Xbox Kinect™ o Wii Fit™!

ACTIVIDADES AFUERA

- Ir a un parque cercano o campo de juego.
- Hacer una pista de obstáculos o un sendero de ejercicio.
- Andar en bicicleta, monopatín, patineta, patines.
- Jugar a 4 esquinas, las traes, cachar, kickball, fútbol.
- Jugar rayuela o dibujar en la banqueta con gis.
- Jugar con un disco volador (frisbee).
- Saltar la cuerda o brincar en el pasto.
- Correr a través del aspersor o reguilete.
- Plantar en el jardín.
- Treparse a los árboles.

¿CUÁLES 3 ACTIVIDADES LE GUSTARÍA HACER?

1

2

3

CONSEJOS Y HECHOS

- Tiene 1,440 minutos en cada día. ¡Encuentre 60 minutos al día para ser activo!
- Está bien dividir el tiempo de actividad. Trate de estar activo 10-15 minutos a la vez.
- La mejor actividad es la que usted va hacer.
- Haga la actividad divertida.
- Planear y pensar sobre cuándo tendrá tiempo para ser activo. ¿Qué días de la semana, y a qué hora podrá hacer su actividad? ¿Dónde irá para hacer su actividad?
- Escríbala, para que le ayude a tener prioridad.
- Cuando usted está activo, su corazón deberá de latir más rápido y es más difícil respirar.
- Tratar de planear actividades en familia como andar en bicicleta o ir a un parque o zoológico.
- Planear olimpiadas para la familia y amigos.
- Involucrarse en actividades de la comunidad como deportes en equipo, bailes, gimnasia, natación, escalar en roca... etc.

¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!
Obtenga más información en www.12345Fit-Tastic.org

Síguenos en

MI META ES: _____

_____

_____

Missouri Department of Health and Senior Services

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

2/14/13 Children's Mercy

#929 (08-14)