

Construyendo un Hábito Saludable – Actividad Física

La actividad física regular es importante para su salud. Puede hacerle la energía, la ayuda para batir la tensión, para bajar el riesgo de muchas enfermedades, y para ayudarlo a perder el peso y para conseguir en forma.

Mi meta: _____

(Ejemplo: Caminan treinta minutos al día con amigo.)

Consejo Para Ayudar a Alcanzar Mi Meta

- Tome las escaleras en lugar del elevador o de la escalera móvil.
- Estire o levante los pesos de la mano mientras que mira la televisión. Utilice las latas de conserva como pesos de la mano.
- Juegue activamente con mis hijos. Juegue un juego de la etiqueta, juega a la pelota, o juega a baloncesto.
- Al coger el autobús, camine a otra parada de autobús más lejos o consiga de una parada anterior.
- Firme para arriba para una clase de la actividad como aeróbicos, artes marciales, o danza en el centro de recreación local. Las clases son diversión y muchos son bajo costo.
- Encuentre a un camarada del ejercicio. Es diversión a caminar o a ejercitar con los amigos.

El Conseguir Comenzado

“Estoy intentando conseguir a diez minutos de actividad física cada mañana, tarde, y noche. Aquí está un ejercicio que recomiendo a los amigos. Hago esto cuando estoy cocinando la cena.

Haga un pectoral derecho mientras que usted espera el agua para hervir. Escoja un contador de cocina que está lejos de la estufa. Levántense sobre la longitud de un brazo lejos del contador de cocina. Ponga sus brazos derechos hacia fuera y toque el contador de cocina. Empuje hacia adentro y hacia fuera contra opuestamente a ejercicio sus brazos y hombros.”

-Shelia

