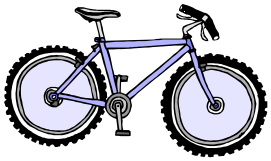
Maneras Fáciles de Ponerse Activa



Usted ya sabe que el ejercicio es bueno. ¿Pero, realmente ha pensado en qué tan bueno puede ser? La actividad física hace que usted:

- tenga más energía y que se sienta mejor acerca de usted misma. La actividad puede ayudar y aliviar la depresión y la tensión.
- tome las cosas con calma y pueda dormir mejor de noche.
- controle mejor su peso.
- tenga menos riesgo de contraer alta presión de sangre, enfermedad del corazón, cáncer del seno o la diabetes.
- de buen ejemplo a su niño/niña.

Usted no tiene que registarse en un gimnasio o comenzar un programa de ejercicio. A continuación hay algunas maneras sencillas de ponerse más activa.

- Hacer actividades que le gusten: Dar un paseo, montar bicicleta o bailar a la música en su casa.
- Caminar a la tienda en lugar de manejar o tomar el autobús. Encontrar a una amiga que pueda caminar con usted. Saber que alguien la espera es buena motivación.
- Tomar la escalera en vez del elevador. Estacionar su coche lejos de la entrada de la tienda y caminar.
- Bajarse del autobús temprano y caminar.
- Jugar los juegos activos con sus niños. De esta manera, ellos se ponen activos también.
- Aún actividades como limpiar con aspiradora, barrer o lavar las ventanas se consideran como ejercicio.

Haga por lo menos 30 minutos o más de actividad al día. Si usted no puede hacerla de golpe, haga 10 minutos a la vez. ¡Cada poquito de actividad que haga le ayuda estar más saludable! ¡Y cada poquito de actividad que haga con su niño/niña ayuda a ambos a estar más aludables!