

¡Saludables juntos!
Puntos fáciles para su familia!

¡A moverse!



Personas que suelen ser activas se sienten mejor, logran más y viven más tiempo. Para obtener buena salud, tenemos que movernos! Además, cuanto más nos movemos, más calorías quemamos. Mantener un peso saludable es todo sobre energía que entra y sale al cuerpo. Si queremos en ocasiones disfrutar de un postre, necesitamos saber cuánta actividad necesitamos para quemar esas calorías. Afortunadamente, el ejercicio es algo divertido que se pueda hacer en familia. ¿Cuáles son algunas maneras sencillas de moverse más?

Uno

Trate de acumular 60 minutos de actividad física todos los días ...recuerde que no tiene que ser todo a una sola vez. Estacionese lejos de la entrada cuando va a la tienda. Use las escaleras y no el elevador. Haga sentadillas mientras se lava los dientes o seca el pelo. ¡Tendrá 10 minutos de actividad antes de que empiece su día!

Dos

En el trabajo, tome un descanso de 15 minutos y camine alrededor de su edificio o alrededor de la cuadra. No te olvides de dejar un par de zapatos cómodos en el trabajo! Anime a sus hijos a tomar un descanso activo mientras estudian.

Tres

Busque una estación de radio con música de salsa y descanss. Baile con música durante 10 minutos, solo, o con sus hijos.

Cuatro

Cuando esté hablando por teléfono, camine alrededor de la casa, el patio o bloque mientras habla. Puede conseguir 20 minutos de actividad fácilmente!

Cinco

Si viaja en autobus, bajese una parada antes y camine el resto del camino. Si está de compras, camine todo el centro comercial. Allí tiene otros 10 minutos. En solo cinco pasos simples, puede acumular hasta una hora de actividad física. Quemara calorías y sentirá los beneficios saludables. Anime a sus hijos a acompañarlo y enséneles que tan fácil es incluir movimiento en su rutina.

Ideas para conversar: ¿Prefieres ver un deporte o participar? ¿Sabias que el ser activo te ayuda a dormir mejor? ¿A ser más feliz?

Puntos para ser activos: Cuando haya comerciales, parece y muévase. Haga sentadillas o baile. Involucre a toda la familia.

Getting Healthy Together:

Easy Tips for You & Your Kids!

Let's Get Moving!



People who are active typically feel better, accomplish more and live longer. To get healthy, we need to get moving! Plus, the more we move, the more calories we burn. Maintaining a healthy weight is all about measuring energy in and energy out. If we want to treat ourselves to a yummy dessert on occasion, we need to know how much activity it will take to burn those calories. Fortunately, exercise is a fun thing to do as a family. So what are some easy ways to get you and your kids moving more?

One Try to get **60 minutes of activity every day**...but remember that doesn't have to happen all at one time. Park farther away when you go to the store. Take the stairs instead of the elevator. Do knee bends while you brush your teeth or dry your hair. You'll have a 10-minute head start on your total for the day!

Two **At work, take a 15-minute break and walk around** the outside of your office building, around the block, or up and down the street. Don't forget to leave a pair of comfortable shoes at work! Recommend that your kids take study breaks the same way.

Three Find a radio station with **salsa music (or whatever you enjoy) and give yourself a fun, energy-boosting break.** Dance to the music for 10 minutes -- by yourself or with your kids.

Four **When you are talking on your cell phone, walk around** the house, the yard or the block. You can get 20 minutes in easy!

Five **If you ride the bus, get off one stop early and walk the rest of the way.** If you are shopping, walk the entire mall or shopping center. There's another 10 minutes toward your goal!

Conversation Starters:

Would you rather watch a sport or play one?
Did you know being physically active can help you sleep better?

Getting Active Tip:

When a commercial comes on TV, get up and march in place. Do a few knee bends or dance around. Get the whole family involved!