



¿Sabía usted que...

es más fácil de lo que usted cree incorporar una actividad física en su rutina diaria?

¡Pruebe esto!

Muévase

- a Camine, pasee en bicicleta o trote para ir donde sus amigos.
- a Tómese un descanso de 10 minutos cada hora, mientras lee, trabaja en la computadora o realiza los quehaceres de la casa.
- a Suba por las escaleras en vez de subir por el elevador.

¡Sea activa en todas partes!

- | | | |
|-----------|------------------|---------------|
| a Adentro | a En los campos | a En el hogar |
| a Afuera | de juego | a En la |
| a En los | a En los centros | guardería |
| parques | recreacionales | |
| | a En el YMCA | |

DOH Pub. 961-259

