



¡Muévase! ¡Manténgase activa!

¡Sus niños aprenden a ser activos de usted!

Las familias dicen:

"Trato de ser un buen modelo para mis hijos".

"A veces sólo ponemos música y bailamos en la sala".

"Él estaba teniendo dificultad para manejar la bicicleta, así que yo le enseñé cómo hacerlo. Él pensó que eso fue muy divertido".

Sea saludable. Sea activa.

30
por lo menos
10
5

30 minutos al día,

por lo menos 10 minutos por vez,

5 días a la semana.

¿Se siente cansada?

Camine unos 100 pies, le reanimará. Después de algunos días, tendrá más energía.

¿No tiene tiempo?

Sólo le llevará 10 minutos, tres veces al día. Suba las escaleras, estacione su automóvil en el extremo más lejano de la playa de estacionamiento, realice sus quehaceres con mucha energía, trabaje en el patio, baile con los chicos.

¿No hay campo para ser activa?

No se necesita un gimnasio, las oportunidades están en todas partes, su hogar, el centro comercial, el parque...

¿No le gusta hacer ejercicios?

Llame a alguna amiga, ponga música, camine en vez de conducir a lugares cercanos.