



Youth Take Heart

Volume 2, Number 1

FALL 2005



Workout Your Heart

A physically inactive, or sedentary, lifestyle, is one of the causes for becoming overweight and developing cardiovascular disease (heart disease). Physical activity can help protect you from heart disease, high blood pressure, and high cholesterol, as well as help you control your weight and improve your mood.

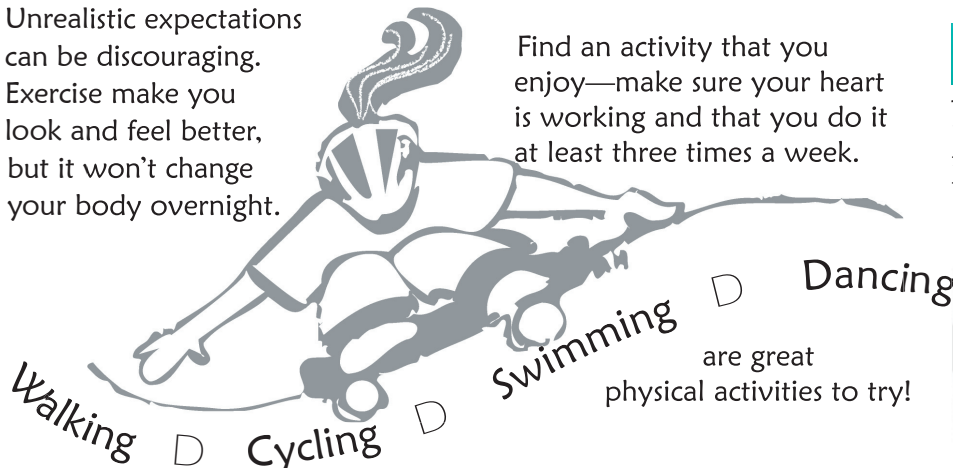
Physical Activity Fast Facts

30-minutes of a physical activity, most days of the week, may decrease the chances of getting a chronic disease. You can do 30 minutes at once, or break it up into 10- or 15-minutes.

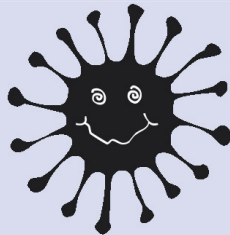
To measure your intensity-level, try the "talk test." If you are working hard enough to perspire, but still can talk to a buddy, you're at a moderate intensity.

Be realistic when you start to exercise. Unrealistic expectations can be discouraging. Exercise make you look and feel better, but it won't change your body overnight.

Find an activity that you enjoy—make sure your heart is working and that you do it at least three times a week.



Great Reasons to Exercise in the Morning



You have a better chance of sticking to your program.

You can rarely use lack of time as an excuse not to exercise.

You get your exercise "out of the way"--before busy schedule conflicts

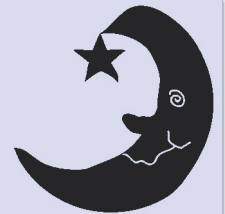
You start the day relaxed and energized.

Great Reasons to Exercise in the Evening

You are more flexible and you get your best workout when your body temperature is highest, in the late afternoon.

Your reaction time is quicker, and strength is at its peak.

Bottom line: If you finish your workout feeling better than when you started, you're probably exercising at the right time.



This project is supported by a Science Education Partnership Award (SEPA), #5R25RR018633-02, from the National Center for Research Resources, the National Institutes of Health.





INFORMACIÓN RÁPIDA - LA ACTIVIDAD FÍSICA

30 minutos de actividad física, la mayoría de los días cada semana, pueden disminuir las oportunidades de obtener una enfermedad crónica. Usted puede hacer 30 minutos de actividad en cada vez, o dividirlo entre actividades de 10- o 15- minutos.

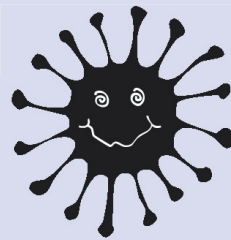
Para medir su nivel de intensidad, pruebe la “prueba de discurso” Si usted ejercite suficiente duro para transpirar, pero puede hablar todavía a un compañero, usted está en una intensidad moderada.

Sea práctico cuando usted empieza a ejercitar. Las esperanzas poco realistas pueden estar desalentando. El ejercicio le puede hacer se siente mejor y mudar su apariencia, pero no cambiará su cuerpo a un día a otro.

EL ENTRENAMIENTO DEL CORAZÓN

Un estilo de vida físicamente inactivo, o sedentario, es uno de las causas de problemas de sobrepeso y enfermedad cardiaca. La actividad física puede ayudar a protegerle de enfermedad cardíaca, de la tensión alta, y del colesterol alto, así como lo ayuda a controlar su peso y mejorar su humor.

Encuentre una actividad que se goza—es importante asegurar que su corazón trabaja y se hace por lo menos tres veces cada semana.



CUATRO GRANDE RAZONES PARA EJERCITAR POR LA MAÑANA

Siempre tiene tiempo por la mañana, antes de comenzar su día llena de trabajo y actividades.

Es mas fácil lograr sus metas e seguir a su programa

La falta del tiempo no puede ser usado como un razón para no hacer ejercicio.

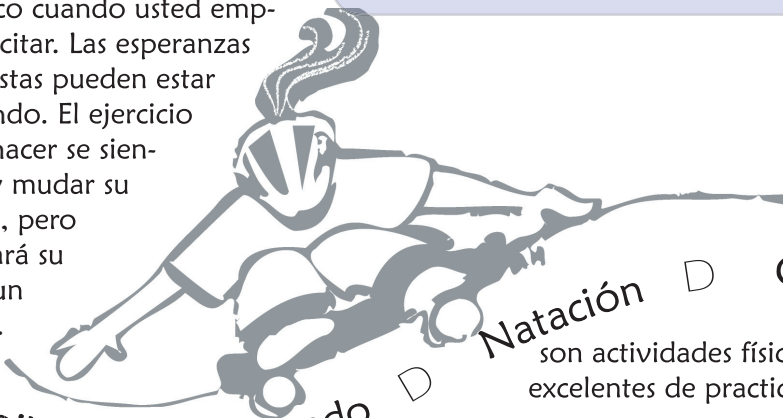
Se puede empezar el día relajado y vigorizado.

DOS GRANDE RAZONES PARA EJERCITAR POR LA TARDE

Durante este horario su cuerpo es más flexible y usted obtiene su mejor entrenamiento cuando su temperatura corporal es más alta, en la tarde.

Su tiempo de reacción es más rápido, y su fuerza esta a un nivel máximo.

Punto clave: Si usted termina su entrenamiento y siente mejor de cuando se empezó, Esta ejercitando en el horario correcto.



¡El Baile D Caminando D Natación D Ciclismo
son actividades físicas
excelentes de practicar!



Este proyecto es sostenido por un Premio (SEPA) de la Asociación de la Educación de la Ciencia, #5R25RR018633-02, del Centro Nacional para Recursos de Investigación, los Institutos Nacionales de la Salud.

