

Haga una hora o más de actividad física al día

Las reglas de Redy

¡MUÉVASE UNA HORA AL DÍA!

• ¡Promueva por lo menos una hora de actividad física al día.... para los niños y los adultos!

¡DEJE QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEA LIBRE Y DIVERTIDA!

- Camine con su familia
- Juegue con su mascota
- Juegue a la lleva
- Pasee en bicicleta (recuerde ponerse el casco)
- Ponga música y baile
- Salte la cuerda
- Juegue con un disco volador
- Suba las escalas
- Parquee en la parte de atrás del parqueadero
- Hacer ángeles de nieve



Consejos de Redy

Haga fácil la actividad física.

- Haga cambios graduales para incrementar su nivel de actividad física
- Incorpore la actividad física en sus rutinas diarias
- Trate de rastrear el nivel de su actividad física con un podómetro
- Apague el televisor y el computador y sáquelos del cuarto
- Límite el tiempo en el computador como pasatiempo
- escoja juguetes y juegos que promuevan la actividad física
- Promueva la actividad física a través de la vida al incorporar la actividad física en su rutina diaria
- ¡Mantenga la actividad física como algo divertido!

¡De ejemplo!

- Use un podómetro
- Camine después de comer

¿Sabí usted?

Una hora de actividad moderada significa:

- Hacer actividades que la hagan respirar fuerte como una excursión o el baile

Veinte minutos de actividades vigorosas significa:

- Hacer actividades que lo hagan sudar, correr, hacer aerobicos jugar baloncesto

La actividad física....

- Lo hace sentir bien le alegra el corazón
- Lo ayuda a mantener un buen peso
- Lo hace más fuerte
- Lo hace flexible



www.letsgo.org

