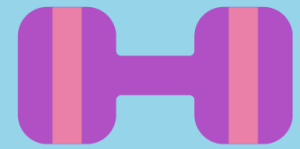


Sugerencias y recursos

Actividad Física y Ejercicio



La actividad física puede ayudarle a mantenerse sano y también puede:



Mejore su estado de ánimo



Afine su enfoque



Reduzca el estrés



Mejorar el sueño

¿Cuánta actividad necesito?

150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada/intensa

ex. bicicleta, nadar, pasear al perro, practicar deporte



Dos días de una actividad de fortalecimiento muscular

ex. levantamiento de pesas, utilizando su peso corporal (flexiones/sentadillas), yoga/jardinería pesados

¡La forma física puede ser cualquier cosa que le ponga en movimiento! Empiece por lo que le gusta hacer y haga pequeños cambios como ir andando al trabajo/tienda y subir las escaleras más a menudo

¡Dé el primer paso para ser más activo hoy mismo!

Si desea más consejos o elaborar un plan de actividad semanal visite:

health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner