



¡Estar en buen estado físico!

Entre más hace, mejor para usted

Moveirse más a diario

## Entre más se mueva, mejor para usted

Moveirse más durante el día es un buen inicio; sin embargo, tenemos que hacer más para alcanzar la recomendación de actividad física diaria mínima para tener buena salud.

La actividad física no se trata de hacer todo o nada. Cuando pensamos en ponernos en forma, usualmente nos vemos pasando horas en el gimnasio o corriendo una milla diaria. Esa no es la única manera de ser una persona activa. Usted es quien controla qué tanto quiere realizar. Eso significa que es usted quien controla qué tan bien quiere sentirse.

Un grupo de caminata es un buen lugar para empezar. Utilice esta guía para que pueda alcanzar sus metas personales.

### PRIMERA SEMANA: Camine vigorosamente 15 minutos tres días a la semana.

Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado

### SEGUNDA SEMANA: Camine vigorosamente 20 minutos tres días a la semana.

Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado

### TERCERA SEMANA: Camine vigorosamente 30 minutos la mayor parte de la semana.

Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado

### ENFÓQUESE EN JUGAR Y DIVERTIRSE CON SU FAMILIA.

- Fije metas para incrementar el nivel de su actividad física diaria.
- Para gozar de buena salud, los adultos necesitan realizar al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana; los niños y adolescentes necesitan hacer ejercicio durante por lo menos 60 minutos diariamente o casi todos los días.
- Haga algo que disfrute. Elija actividades que aumenten su ritmo cardiaco y su respiración como por ejemplo, caminar vigorosamente, bailar, nadar o andar en bicicleta.



**EFNEP**  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



