



Realize alguna actividad cada día

Cada día tiene 1.440 minutos; muévase durante 30 minutos

¡Los adultos también necesitamos disfrutar un descanso! Con un poco de creatividad e imaginación, cualquiera puede encontrar un momento para ejercitarse. Para mucha gente, un buen momento para ejercitarse es antes o después del trabajo. Usted puede montar bicicleta, caminar o jugar. Piense en su rutina semanal o diaria y busque la manera de ser mas activo(a). ¡Cada pequeño esfuerzo cuenta!

He aquí algunas ideas:

- camine o utilice la bicicleta para ir al trabajo, la escuela, la tienda de comidas o a la iglesia
- estacione su carro más lejos y camine
- trabaje en su jardín
- bájese del autobús una o dos paradas antes y camine el resto del camino
- utilice las escaleras en lugar del elevador
- patee una pelota de futbol en el parque con sus hijos
- baile al ritmo de su música favorita
- tome un descanso “activo” en el trabajo en lugar del descanso “para el café”
- ejércitese mientras ve la televisión - usted puede usar pesos en sus manos, pasear en una bicicleta fija o estirarse
- tenga siempre en su automóvil u oficina un par de zapatos deportivos para caminar o correr — usted estará listo(a) cuando se sienta con ánimo
- organice un grupo de caminata dominical con sus amigos y familiares
- camine mientras hace mandados o recados
- practique deportes
- salte la cuerda, juegue la pega, corra alrededor de la cuadra con sus hijos o nietos

Si le es muy difícil estar activo(a) después del trabajo, trate de ejercitarse antes de irse a trabajar. Encuentre el mejor momento y una actividad que le guste. Si se aburre! intente algo diferente!

Piense en 3 cosas que pueda incluir fácilmente en su rutina diaria:

1. _____
2. _____
3. _____

Cada cambio cuenta —
su salud lo merece.



Colorado
Heart Healthy Solutions
Keep the Beat



“Colorado Heart Healthy Solutions” y CHARLAR son uno de los programas del CPC Community Health. Para mayor información, por favor visite la página web: CPCCommunityHealth.org. Este programa es patrocinado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado a través de los “Programas Subvencionados para Enfermedades Cancerígenas, Cardiovasculares y Pulmonares.”