

Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

La actividad física regular es importante para su salud, puede aumentar su energía, ayuda a combatir el estrés y la depresión, disminuye el riesgo de desarrollar muchas enfermedades y le ayuda a mantenerse en forma.

Mi meta (ejemplo: caminar 30 minutos con una amiga cinco veces a la semana).

SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- En los edificios de oficinas suba por la escalera en lugar de usar el ascensor o las escaleras eléctricas.
- Mientras ve televisión en casa, haga estiramientos o levante pesas de mano. Use las latas de sopa o granos como pesas de mano.
- Juegue activamente con sus hijos o nietos. Únase al juego de "tag", de béisbol o de básquetbol.
- Cuando tome el autobús, camine a la parada de autobús más lejana o bájese en la parada anterior.
- Matricúlese en clases de ejercicios, como aeróbicos, artes marciales o baile en el centro de recreación local. Las clases son entretenidas, interesantes – y muchas cuestan poco.

¿CÓMO EMPEZAR?

“Estoy tratando de hacer 10 minutos de actividad física cada mañana, tarde y noche. He aquí un ejercicio que les recomiendo a mis amigas. Lo hago cuando estoy preparando la comida.

Mientras espera a que el agua hierva, haga flexiones parada. Escoja una mesa de la cocina retirada de la estufa. Párese a un brazo de distancia de la mesa. Estire los brazos y toque la mesa. Empuje hacia adelante y hacia atrás de la mesa para ejercitar los brazos y los hombros”.

Sofía, Washington, DC

Para información adicional, visite www.hrsa.gov/womenshealth.

