

Pautas Para Llevar Una Vida Activa

Algunos pequeños pasos que hacen que su familia se mueva más. Pueden ayudar a todos ustedes a mantener un peso saludable. Seleccione una actividad diferente cada día para intentar cada semana. Trate de que su familia agregue mas cosas a la lista. A continuación le damos algunas sugerencias.

Camine cuando le sea posible

- Camine en lugar de manejar cada vez que le sea posible.
- Lleve a sus hijos a la escuela caminando.
- Use las escaleras en lugar de los ascensores.
- Haga una caminata familiar después de la cena y camine a su perro.
- Salga a caminar por media hora en lugar de mirar TV.
- Bájese del bus una parada antes y camine la distancia restante.
- Estacione su auto más lejos y camine.
- Camine en familia los sábados por la mañana y haga de ello una rutina.
- Camine enérgicamente en el shopping.

Muévase más en su casa

- Trabaje en el jardín o en reparaciones en el hogar.
- Haga que sus hijos ayuden en el jardín, juntando las hojas, cortando la grama o plantando.
- Realice trabajos en la casa. Pídale ayuda a sus hijos en las tares del hogar.
- Lave su auto a mano.

Viva en actividad

- Únase a un plan de ejercicio familiar, haga que sus hijos participen de deportes en algún equipo o comunidad.
- Haga abdominales enfrente del TV.
- Durante los juegos de sus hijos camine por el costado del campo.
- Elija una actividad que se adecue a su rutina diaria.
- Baile con la música, nade con sus hijos.
- Recompénsese a usted mismo con un premio que no incluya comida, tal como un día en el parque, lago o zoológico.
- Compre un juego de pesas de mano y juegue Simón Dice con sus hijos, usted lo hace con las pesas y ellos sin ellas.

Para obtener mas información y comunicarse con un profesional de FSAP llame al 1-800-935-9551. El FSAP es un programa voluntario y confidencial de asistencia las 24 horas, 7 días a la semana, 365 días al año sin costo alguno.