



PODEMOS SER MÁS FUERTES QUE LA DIABETES

Movimiento por su vida (Movement for Your Life)

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

Bienvenido a la serie de podcast sobre diabetes que ha preparado el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, una iniciativa conjunta de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y los Institutos Nacionales de la Salud.

Un, dos, tres
Es el precalentamiento

Un, dos, tres
El ritmo del movimiento
Un, dos, tres
Que sube, que sube, que sube

Movimiento ya lo siento
Se me sube se me sube por adentro
Movimiento ya lo siento
Celebremos la vida con aliento
Movimiento ya lo siento
Y que siga que siga este momento
Movimiento ya lo siento
Los problemas que se los lleve el viento

Este nuevo baile te va a cautivar
Y una vez lo aprendas no podrás parar
No es ni tango, salsa ni es el cha-cha chá
Es el Movimiento ya lo siento AAAAA!
Piensa en el presente, mira donde estás
Mira hacia el futuro, es tu oportunidad
Ponte en movimiento y pronto sentirás
Ese sentimiento de triunfo ¡ya!

La música la llevo por dentro
Es un sentimiento
Un sentimiento

Que sube, que sube, que sube

Movimiento ya lo siento
Se me sube se me sube por adentro
Movimiento ya lo siento
Celebramos la vida con aliento
Movimiento ya lo siento
Y que siga que siga este momento
Movimiento ya lo siento
Los problemas que se los lleve el viento

Es maravilloso, es sensacional
Este movimiento es fenomenal
Una vez que empiezas no puedes parar
De la silla a todos hace levantar

Lo baila mi tía, lo baila papá
Y hasta mi abuela hace FUA FUA FUÁ
Los vecinos piensan ¡qué barbaridad!
Para el movimiento ¡no importa la edad!

La música la llevo por dentro
Es un sentimiento
Un sentimiento

Ah, Ah, Ah
Ah, Ah, Ah
Que sube, que sube, que sube
Instrucciones para el baile del movimiento

Y ahora llegó el momento
De aprender el Movimiento
Si usted se encuentra sentado
Dormido o acongojado
Esto lo pondrá animado
Alegre o emocionado

A ver ese ritmo, FUA FUA FUÁ, a verlo de nuevo, FUA FUA FUÁ
A ver ese ritmo, FUA FUA FUÁ, a verlo de nuevo, FUA FUA FUÁ

Cruza tus manos
(Cross your arms)
Y sacúdete
(And shake it please)
Menea tus caderas
(Hands on your hips)
Y piernas también
(Now knock your knees)

Cruza tus manos
Y sacúdete
Menea tus caderas
Y piernas también

Tiene movimiento FUA FUÁ
Tiene movimiento FUA FUÁ
Tiene movimiento FUA FUÁ

Un pasito, media vuelta
Vamos otra vez

Cruza tus manos
(Cross your arms)
Y sacúdete
(And shake it please)
Menea tus caderas
(Hands on your hips)
Y piernas también
(Now knock your knees)

Cruza tus manos
Y sacúdete
Menea tus caderas
Y piernas también

Tiene movimiento FUA FUÁ
Tiene movimiento FUA FUÁ
Tiene movimiento FUA FUÁ
Que sube, que sube, que sube

Movimiento ya lo siento
Se me sube se me sube por adentro
Movimiento ya lo siento
Celebramos la vida con aliento
Movimiento ya lo siento
Y que siga que siga este momento
Movimiento ya lo siento
Los problemas que se los lleve el viento

Movimiento ya lo siento
Se me sube se me sube por adentro
Movimiento ya lo siento
Celebramos la vida con aliento
Movimiento ya lo siento

Y que siga que siga este momento
Movimiento ya lo siento
Los problemas que se los lleve el viento

Para solicitar un ejemplar gratuito de *Movimiento por su vida* y otros materiales gratuitos sobre prevención y tratamiento de la diabetes, visite www.ndep.nih.gov o llame al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes al 1-800-438-5383.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.