

Un cuerpo sano me queda bien



Los beneficios de la actividad física hecha con regularidad

- Divertirse con la familia
- Sentirse mejor
- Tener mejor estado de ánimo
- Ser un buen ejemplo
- Tener un peso saludable
- Niños más saludables
- Previene las enfermedades del corazón
- Los niños se portan mejor
- Más fuerza, más flexibilidad
- Más tiempo con los niños
- Mejor manejo del estrés
- Hace a la familia más unida
- Previene la alta presión
- Menos catarrros, menos ausencias al trabajo
- Menos pedidos de cosas que se ven en la televisión

Un cuerpo sano me queda bien



Actividades físicas que usted puede hacer en o cerca de su hogar

- Caminar a la biblioteca
- Lavar a mano su automóvil
- Subir escaleras dentro de la casa y en las escalinatas de la entrada
- Caminar con sus niños de ida y vuelta a la escuela
- Practicar tiros a la canasta en la cancha de recreo de la escuela
- Hacer lagartijas de pie contra la pared
- Bailar con su pareja o con sus hijos
- Jugar a las escondidas
- Caminar con el perro
- Jugar a saltar la cuerda
- Andar en bicicleta

¡ Agregue otras ideas suyas!
