



Add Activity Every Day

There are 1,440 minutes in every day; move for 30 of them

Adults need recess, too! With a little creativity and planning, anyone can make room for physical activity. For many folks, before or after work is often a good time to move. You can cycle, walk, or play. Think about your weekly or daily schedule and look for or make ways to be more active. Your health is worth it!

Here are some ideas:

- walk or bike to work, school, the store, or your church, synagogue or mosque
- park your car farther away and walk
- garden
- get off the bus one or two stops early and walk the rest of the way
- take the stairs instead of the elevator or escalator
- kick a soccer ball in the park with your kids
- dance to your favorite music
- take a fitness break at work instead of a coffee break
- use your legs — take small trips on foot to get moving
- exercise while watching TV — you can use hand weights, ride a stationary bicycle or stretch
- keep a pair of walking or running shoes in your car or at your work —you'll be ready when the mood strikes
- start a Sunday morning group walk with your friends and family
- walk while doing errands
- play sports
- almost every mall opens early just for walkers; join them and make new friends
- jump rope, play tag, run around the block with your kids or grandkids

If it is too hard to be active after work, try being active before. Find a time and activity that works for you. If you get bored, try something new!

Think of three things you can easily add to your day:

1. _____
2. _____
3. _____



Every little bit helps — your health is worth it.



Haga algún tipo de 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 más 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 fútbol 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”
- utilice sus piernas — haga pequeños viajes a pie y mueva su cuerpo
- ejercítese 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
- casi todos los centros comerciales abren temprano especialmente para los caminadores; únaseles y haga nuevos amigos
- 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.