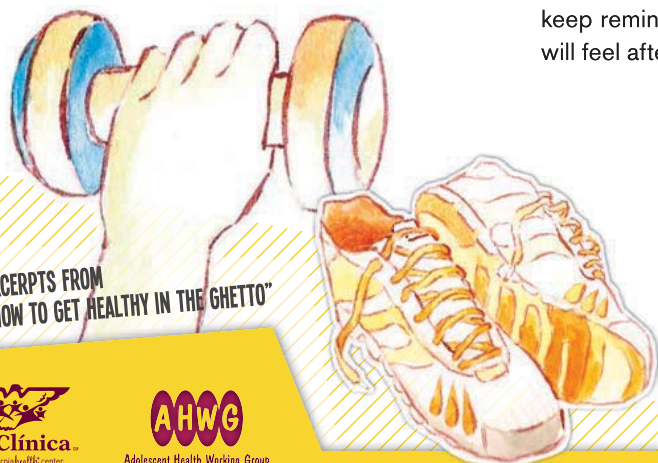


GET 1 HOUR OR MORE OF PHYSICAL ACTIVITY EVERY DAY!

5-2-10

WHY?

MORE FLEXIBILITY
REDUCE STRESS
FEEL BETTER ABOUT YOURSELF!
BETTER MUSCLE TONE
BOOST YOUR ENERGY & CONFIDENCE
IMPROVE YOUR MOOD
PREVENT CHRONIC DISEASES



EXCERPTS FROM
"HOW TO GET HEALTHY IN THE GHETTO"

HOW?

1. Find something you enjoy doing. To be active doesn't mean you have to join a gym.
2. Start small... even 5 minutes a day is a great way to start. Then see if you can increase it to 10, 20 minutes or more.
3. Incorporate physical activity into your daily routine.
 - ★ Walk to school rather than getting a ride. Take the stairs instead of the elevator. Do sit-ups, jump-rope or dance during commercial breaks.
4. Choose social activities that promote physical activity.
 - ★ Instead of going to eat fast food with friends, go window shopping, bowling, or shoot a dance video.
5. Keep it fun! Listen to music on your ipod or listen to an e-book during your workouts.
6. Fall off your routine? We all do! You can always start again. When it gets rough, keep reminding yourself of how great you will feel afterwards!

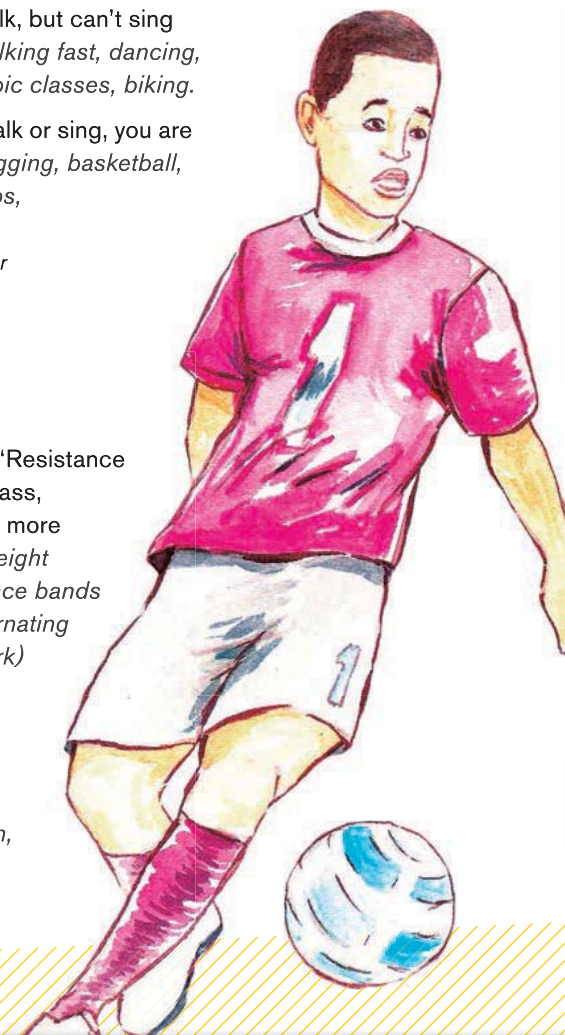
WHAT?

Listen to your body, and start with whatever level is right for you. As you increase intensity, the stronger your heart and body become, and the more calories you burn.

- ★ **LIGHT INTENSITY** (you're not sweating and not breathing hard) – *slow walking, dancing slow, yoga, bowling, ping pong.*
- ★ **MODERATE INTENSITY** (you can talk, but can't sing and you're breaking a sweat) – *Walking fast, dancing, swimming, running up stairs, aerobic classes, biking.*
- ★ **VIGOROUS INTENSITY** (you can't talk or sing, you are sweating and breathing hard) – *Jogging, basketball, soccer, biking uphill, swimming laps, high-impact aerobic classes.*
 - * Remember to stretch before and after physical activity to prevent injuries.

AND THIS:

- ★ **MUSCLE BUILDING** also known as "Resistance Training;" helps increase muscle mass, increasing your metabolism to burn more calories – *Weight training using weight machines, free weights, or resistance bands (regimen of 2-4 times a week, alternating days and muscles that you will work)*
- ★ **MIND/BODY AWARENESS** – Take time to stretch and breathe. This will increase your flexibility to help prevent injury as well as help you relax – *Stretching, yoga, meditation, a few deep breaths*



¡HAZ 1 HORA O MAS DE ACTIVIDAD FISICA TODOS LOS DIAS!

5210

¿POR QUE?

REDUCE ESTRES
AUMENTA FLEXIBILIDAD
¡PARA SENTIRTE MEJOR
DE TI MISMO(A)!
MEJORA TU
TONO MUSCULAR
AUMENTA TU ENERGIA
Y CONFIANZA
MEJORA TU HUMOR
EVITA LAS ENFERMEDADES CRONICAS

¿COMO?

1. Encuentra algo que te gusta hacer. Ser activo no quiere decir que tengas que hacerte miembro de un gimnasio.
2. Empieza poco a poquito... hasta 5 minutos por día es una gran manera de empezar. Y después ve si puedes alargarlo a 10, 20 minutos o más.
3. Incluye la actividad física en tu rutina diaria.
 - ★ Camina a la escuela en vez de que te lleven. Sube las escaleras en vez del ascensor. Haz ejercicios de sentadillas, salta a la cuerda o baila durante las pausas comerciales.
4. Elige actividades sociales que promuevan la actividad física.
 - ★ En vez de salir a comer comida chatarra con tus amigos(as), sal a caminar a un centro comercial, juega boliche o haz un video de danza.
5. ¡Diviértete! Escucha música en tu iPod o escucha un libro electrónico durante tus ejercicios.
6. ¿Haz abandonado tu rutina? ¡Todos lo hacemos! Siempre puedes empezar de nuevo. Cuando se te haga difícil, recuerda que bien te sentirás después!

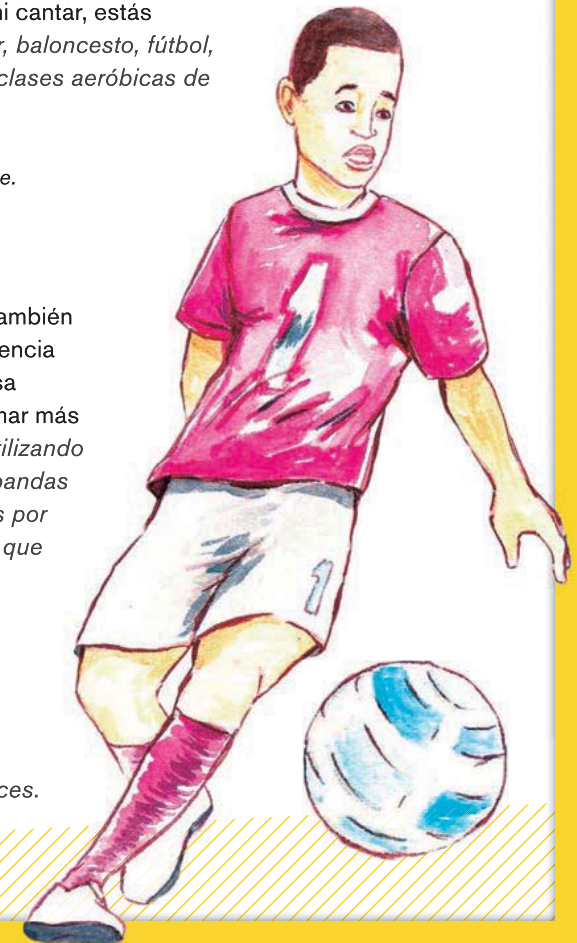
¿QUE?

Escucha a tu cuerpo y empieza con cualquier nivel de actividad física que te parezca correto. A medida que aumentes la intensidad, tu corazón y cuerpo se harán más fuertes y podrás quemar más calorías.

- ★ Intensidad liviana (no estás sudando y ni respiras fuerte) – *caminar despacio, bailar despacio, yoga, boliche, ping pong.*
- ★ Intensidad moderada (puedes hablar pero no cantar y empiezas a sudar) – *caminar rápido, bailar, nadar, correr las escaleras, clases aeróbicas, andar en bicicleta.*
- ★ Intensidad fuerte (no puedes hablar ni cantar, estás sudando y respirando fuerte) – *correr, baloncesto, fútbol, andar en bicicleta de subida, nadar, clases aeróbicas de alto impacto.*
 - * Recuerda estirarte antes y después de la actividad física para evitar lastimarte.

Y ESTO AYUDA A:

- ★ **TRABAJAR LA MUSCULATURA**, que también se conoce como "Ejercicio de Resistencia Aeróbica", y ayuda a aumentar tu masa muscular y tu metabolismo para quemar más calorías – *entrenamiento de pesas utilizando máquinas de peso, pesas sueltas o bandas de resistencia (régimen de 2-4 veces por semana, alternando días y músculos que ejercitas).*
- ★ **CONOCER TU MENTE Y CUERPO** – Toma tiempo para estirarte y respirar. Esto aumentará tu flexibilidad para evitar que te lastimes y te ayudará a relajarte – *Estirar, yoga, meditación, respirar profundamente un par de veces.*



PASAJE DE
"HOW TO GET HEALTHY IN THE GHETTO"