



Eat right. Be active. Get healthy.

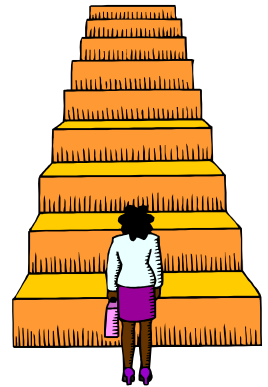
## LET'S GO! LLEVA EL 5210 A LA ESCUELA

### Incluya actividad física en su horario cada día



Anime una regla de “1 hora” para la actividad física— i.e. niños y adultos deben ser activos todos los días por lo menos por una hora

- Si puede, vaya a pie o en bicicleta a su destino en vez de conducir
- Tome las escaleras
- Aparque al fondo del lote de estacionamiento



- Anime a sus hijos a jugar antes o después de comer
- Juegue con sus hijos
- Planeen una actividad que incluya a toda la familia

- Empiece con “ráfagas” de actividad física cada día, hasta llegar a una hora entera

- Juegue afuera con su mascota.
- Lleve a su mascota a caminatas más largas.



### Sugerencias para hacerlo más fácil:

1. Aumente su nivel de actividad física con cambios graduales
2. Incorpore la actividad física en sus rutinas diarias
3. Lleve la cuenta de su nivel de actividad física con un pedómetro
4. ¡¡¡Que la actividad física sea siempre divertida!!!

Para más información, visite [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

