

## Primer paso: Moviéndose más

Aumente su actividad física con estas ideas.



Camine al perro  
Haga trabajo en el jardín  
Camine a la tienda  
Camine al centro comercial  
Camine en la casa

Juegue pelota  
Cargue leña  
Suba escalones  
Juegue golf  
Juegue con sus niños o nietos

Estacionese más lejos cuando vaya de compras.

Empiece con lo que está haciendo ahora y haga un poco más.



## Segundo paso: Ahora al ejercicio



Cuando esté listo(a), elija una o dos actividades que le gustan y practíquelas 5 veces a la semana.

Caminar rápido  
Nadar  
Remar  
Trotar  
Bailar

Brincar la cuerda  
Esquíar  
Jugar voleibol  
Jugar juegos activos  
Ciclismo



## Cuando empiece a hacer ejercicio

Empiece lentamente. Haga 5 minutos primero. Si usted siente que se está esforzando mucho, si lo está, disminúyale un poco. Pregúntele a su doctor si usted tiene problemas de salud o si usted no debe de estar haciendo ejercicio fuerte. Usando todo su cuerpo es un ejercicio saludable para el corazón (aeróbico).



## Tercer paso: Siga las reglas para hacer ejercicio seguro

1. Calentamiento. Camine o haga ejercicio lentamente por 5 minutos.
2. Empiece con 5 minutos de ejercicio. Aumente 5 minutos más cada semana hasta llegar a 30 minutos. Su meta es 5 veces por semana.
3. Enfriamiento. Camine lentamente por 5 minutos.

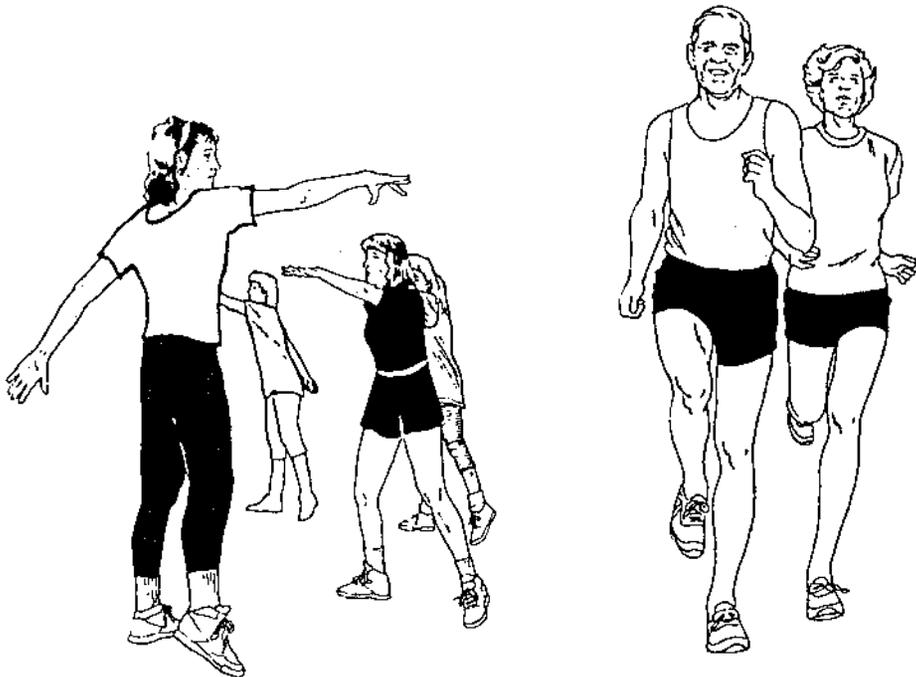
Si tiene dolor cuando hace ejercicio, PARE. Llame a su doctor.



## Recuerde:

1. Elija lo que a usted le gusta más. Intente diferentes ejercicios en diferentes días.
2. No se desanime. Toma tiempo formar nuevos hábitos.
3. Haga ejercicio con un amigo.
4. Siempre haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento.
5. Siga hasta llegar a 30 minutos de ejercicio.
6. Haga ejercicio 5 veces por semana.

¡Hágalo! ¡No lo deje! ¡Haga Ejercicio!



Desarrollo del folleto apoyado por el sistema estatal de Maine AHEC, la universidad de Nueva Inglaterra, y el programa de Bingham en cooperación con el programa cardiaco de rehabilitación, centro médico del valle Kennebec, junio de 1992

La traducción de este folleto fue financiada por Care1st Health Plan.

## Todo cuerpo está hecho para moverse



¿Quiere usted

- ☺ más energía?
- ☺ sentirse mejor?
- ☺ reducir la tensión nerviosa (estrés)?
- ☺ verse mejor?
- ☺ divertirse?

¡Muévase! Es tan fácil como 1, 2, 3