VIVE MEJOR

CADA DÍA, PROCURA:

- Pasar menos de dos horas frente a la pantalla (de TV, video juegos, Internet)
- ¡Realizar 60 minutos o más de actividad física!

COMIENZO

ESTABLECE UNA BASE SALUDABLE

Apaga el televisor

Procura ver menos de dos horas por día.

- Retira todos los televisores, computadoras y consolas de juegos de todos los dormitorios.
- Sé firme con los límites.
- No comas frente al televisor.
- No navegues por la programación: organiza un horario con anticipación para ver tus programas favoritos.
- Practica ejercicio mientras miras televisión (caminadora, bicicleta, ejercicios calisténicos durante los comerciales).

Sé tu propio medio de transporte

Trata de pasar menos tiempo en el auto. Toma algo de aire fresco. Confía en tus pies.

- Ve a la escuela caminando o en bicicleta. Haz de ello una rutina diaria.
- Ve a casa de amigos, a la tienda, al cine, a clases, a la iglesia o al trabajo caminando o en bicicleta.
- Deja el carrito del bebé en casa. Deja a los niños pequeños que caminen junto a ti cuando sea posible.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor ... siempre... para subir y para bajar.

ACTÍVATE

Juega, juega y juega más

Realiza más juegos activos de los de antes. Sin reglas, sin estructura. ¡Simplemente diviértete!

- Juega al corre que te pillo, la rayuela, Martín Pescador o a patear una pelota.
- Arroja una pelota.
- Persigue al perro.
- Busca insectos o juega con muñecas.
- Construye cosas: torres de bloques, muñecos de nieve o fortalezas.
- Pasa tiempo en el parque de juegos o de patinaje o en el centro de recreación.
- Salta a la cuerda.

Conviértelo en una cuestión familiar

No vayas solo, involucra a toda la familia. Convierte a las actividades familiares en parte de la rutina semanal.

- Realiza tareas activas de forma regular: pasar la aspiradora, barrer las hojas, cortar el césped, barrer el piso, limpiar los vidrios.
- Salgan juntos a caminar después de la cena.
- Jueguen ping-pong, Frisbee, badminton o croquet.
- Busquen juegos activos para realizar en casa, como el Twister o el volleyball con globos.
- Salgan a jugar bolos o el mini-golf.

Practica ejercicios aeróbicos

Procura hacer ejercicios intensos y aeróbicos durante 20 o 30 minutos diarios. Has que tu corazón lata más de prisa y ejercita hasta que sudes.

- **Al aire libre**: anda en bicicleta, camina, corre, haz caminatas, trepa, patina, anda en trineo, practica ski de fondo o salta a la cuerda.
- **En casa**: máquina de remar, bicicleta fija, banda rodante, entrenador elíptico, actividades o videojuegos activos (baile, boxeo).

Tómalo con calma

Si te duelen las articulaciones al caminar o realizar actividades deportivas, o si estás comenzando de cero, considera realizar primero estas actividades de bajo impacto:

- Nadar o jugar en el agua
- Bicicleta fija
- Entrenadores elípticos

¿Necesitas ayuda? Consigue un entrenador personal.

Practica un deporte o únete a un club

No tienes que ser una estrella del deporte. Escoge un juego con tus amigos y familia.

- Averigua qué opciones te ofrecen los parques y el centro de recreación locales, o bien la escuela o un club de salud.
- Prueba: baloncesto, tenis, fútbol, fútbol americano o fútbol americano de banderas, hockey, lacrosse, béisbol o softball, Ultimate Frisbee, natación, baile, animación de porrista, voleibol, lucha, atletismo.

ESTIRA Y FORTALECE LOS MÚSCULOS

Estira y fortalece los músculos

Realiza ejercicios de estiramiento todos los días. Se paciente, suave y perseverante. Has ejercicios de estiramiento con tus actividades diarias o por lo menos 2 o 3 veces por semana:

- Has estiramientos antes de salir de la cama.
- Has estiramientos antes y después de realizar ejercicios aeróbicos o deportes.
- Practica Yoga o Pilates.
- Prueba las artes marciales o gimnasia.
- Baila o has ejercicios de estiramiento al ritmo de la música. (Con los niños pequeños baila la canción "cabeza, cara, hombros, pies" o cualquier canción de estiramiento).

Desarrolla tu fuerza

Has ejercicios de fortalecimiento 2 o 3 veces por semana.

- Utiliza tu propio peso corporal: realiza barras, lagartijas, abdominales y sentadillas.
- Anótate en un plan de entrenamiento personal o trabaja con un entrenador para aprender una buena técnica.
- Utiliza pesos livianos y haz muchas repeticiones.