

# 20 CONSEJOS

## Para mantener a su familia en buen estado físico

- Estacione el auto LO MÁS LEJOS POSIBLE de la entrada.
- Use un podómetro para contar la cantidad de pasos que caminan cada día. (2000 pasos equivalen a una milla aproximadamente)
- Lleve una bola consigo (de fútbol, béisbol, sóftbol, o un frisbee)
- Realice tareas domésticas, como pasar la aspiradora, barrer o rastrillar para mantenerse activo.
- Realice caminatas familiares después de las comidas.
- Limite las actividades recreativas de interior (como mirar televisión, jugar video juegos, usar la computadora) a menos de dos horas por día.
- Emboque algunos aros
- Elija regalos relacionados con el bienestar físico, teniendo en cuenta las habilidades y los intereses de su familia
- Diseñe un campo de golf de frisbee y juegue frisbee golf (reemplace los hoyos de golf con blancos y cuente la cantidad de tiros necesarios para acertar)
- Trate de usar SIEMPRE las escaleras
- Visite granjas durante el año donde pueda recoger sus propias fresas, manzanas y melocotones (duraznos).
- Planifique travesías en bicicleta por sendas seguras llamando a su tienda o club de ciclismo local.
- Vaya a nadar y juegue voleibol acuático y otros juegos de agua.
- Juegue fútbol o simplemente pateo una pelota, es divertido
- Realice caminatas, localice alguna senda cercana
- Salte la cuerda, practique ritmos y destrezas.
- Comprométase a proteger un parque, camino o playa, y manténgalo limpio.
- Inscríbase en una carrera de ciclismo o de trote para divertirse y entréñese. (También puede hacer caminatas de diversión).
- Use un aro de cintura, ¡y vea cuánto tiempo puede hacerlo girar!
- **PROGRAME HORARIOS REGULARES** para realizar actividades durante la semana.



Hay consejos adicionales disponibles para mantener a su familia en buen estado físico en los siguientes sitios de Internet: [www.shapeup.org/FitTips](http://www.shapeup.org/FitTips) y [www.sweetandlow.com/FitTips](http://www.sweetandlow.com/FitTips)

Sweet 'N Low® es una marca registrada de Cumberland Parking Corp., Brooklyn, NY, 11205. Todos los derechos reservados. Shape Up America®