



5 1 0 +

¡Muévase Más!

El ejercicio es para todos. Elija actividades que disfrute y que sean acordes a su estilo de vida.



## Disfrute de Una Hora o Más de Actividad Física Diariamente

¡Muévase Más y juegue a su manera!

### Actividad Moderada vs. Vigorosa

- La actividad moderada es la que acelera su respiración, pero aún le permite hablar con facilidad. Ejemplos incluyen caminar y pasear casualmente en bicicleta.
- La actividad vigorosa es la que le hace sudar y le dificulta hablar. Ejemplos incluyen correr y jugar fútbol.



## No se Complique

### Formas sencillas para jugar más

- Opte por juguetes no tecnológicos de bajo costo, como pelotas y cuerda de saltar, para alentar la actividad física.
- Planee jugar juntos todas las tardes después de cenar o salir a caminar en familia.
- Considere hacer sus mandados a pie o en bicicleta en vez de conducir.
- Haga 3 actividades distintas por 20 minutos cada una para crear una hora llena de diversión.



UC San Diego | Center for Community Health

ALTMAN CLINICAL & TRANSLATIONAL RESEARCH INSTITUTE



Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by the UC San Diego Center for Community Health