MUÉVETE A TU MANERA

“¿Sabes qué hace que me mueva? Saber lo bien que me sentiré cuando termine.”

Puedes sentir hoy mismo los beneficios de la actividad física.

- ✓ Menos estrés
- ✓ Mejor estado de ánimo
- ✓ Mejor calidad de sueño

Todos los adultos necesita una combinación de actividades físicas para mantenernos sanos.

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta

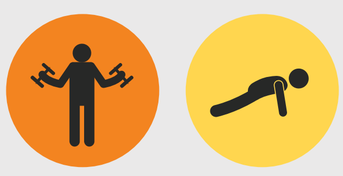
por lo menos **150** **minutos por semana**

Y

Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

por lo menos **2** **días por semana**



Camina. Corre. Baila. Juega. **Es tú turno. Tú decides.**

health.gov/MoveYourWay/es

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA