MUÉVETE A TU MANERA℠

"Les sigo el ritmo a mis hijos. Así me muevo yo."

Hay muchas formas de mantenerte activo. Busca las que te den resultados.

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

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta

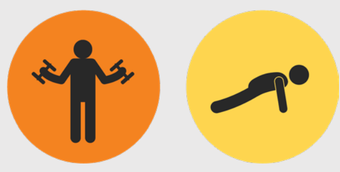
por lo menos **150** **minutos por semana**

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

blank space for partner logo