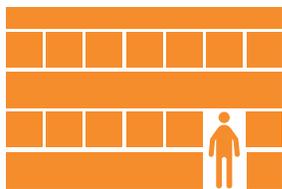


## Siéntate menos.

Demasiado tiempo sentado agota tu energía, aumentan la rigidez en tus articulaciones y afecta tu salud en general. ¡Puedes cambiar eso! Levántate y simplemente muévete más durante el día, incluso si vas al gimnasio ... y especialmente si no vas. Hay muchas maneras de reducir tu “tiempo que pasas sentado”.

### ¿Qué harás esta semana? (☑ casillas)



#### En el trabajo:

- Cuando estés sentado en tu escritorio o computadora, levántate aproximadamente cada 30 minutos y estírate. Camina por el pasillo. Puede ayudarte una aplicación móvil de recordatorios para levantarte.
- ¿En el teléfono? Levántate o camina alrededor.
- En lugar de llamar o enviar mensajes instantáneos a tus compañeros de trabajo, levántate y ve a su escritorio para conversar.
- Trata de hacer “reuniones caminando” cuando no necesites un lápiz y papel.



#### En casa y en otros lugares:

- Cuando veas televisión, levántate en todos los comerciales y haz una tarea activa. Por ejemplo, vacía el lavaplatos, pon algo de ropa en la lavadora o saca la basura. ¡Te sentirás productivo después de un programa de televisión!
- Usa las escaleras cuando puedas.
- Reduce el tiempo frente al televisor, la computadora y los videojuegos (a menos que te estés moviendo). Prueba otras actividades divertidas o termina proyectos del hogar.
- Si no puedes caminar o pararte, intenta levantar las rodillas sentado, tirar patadas, estirar el pie, tirar golpes o hacer círculos con los brazos.



#### Mientras viajas:

- Si tomas el autobús o el metro, párate y permite que otros tomen asiento. ¡Siéntete bien contigo mismo!
- No peles por el lugar más cercano de estacionamiento. Estacionate lejos y camina más.
- Bájate del autobús una parada antes y camina el resto del camino. Usa zapatos cómodos y con soporte para que sea fácil de hacer.

Lo que haré **HOY** para **sentarme menos:** \_\_\_\_\_

# Muévete más.

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Encuentra oportunidades para estar activo durante el día. Cada minuto cuenta.

**Camina hasta el buzón de correo. Barre algunas hojas. Súbete a una bicicleta. ¡Baila! Elige lo que funciona para ti y lo que es divertido.**

Trata de hacer por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Incluye 2, 5, 10 o 20 minutos aquí y allá. ¡Sé activo como sea y donde puedas! Todo ayuda a mejorar la salud.

**Caminar es simple, económico y puede ser una excelente manera de comenzar. ¿Cuál de estos harás en las próximas dos semanas? (☑ casillas)**

Levántate de la cama y camina 20 minutos antes de que empiece el día y te convanzas de no hacerlo.



Encuentra un amigo en tu centro comercial para una caminata por la mañana. Los centros comerciales a menudo abren temprano para apoyar a los caminantes locales.

Pasea tu perro todos los días. ¿No tienes perro? Pasea la mascota de tu vecino.



Prueba una aplicación móvil para caminar o cuenta tus pasos con un monitor de actividad. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos cada día.

Únete a un programa de ejercicios local para obtener consejos y motivación. Mi gimnasio local o programa de ejercicios: \_\_\_\_\_



Sal a caminar con tu familia todas las noches después de la cena.



Camina o monta en bicicleta con tu hijo a la escuela, y ambos obtendrán beneficios.

Sal a caminar de 10 a 15 minutos a la hora del almuerzo y lleva a un amigo.

Inicia un grupo de caminatas en el vecindario, con al menos otros dos vecinos. Intercambia el cuidado de los niños si es necesario.



Camina o anda en bicicleta al trabajo o la tienda 1-2 veces por semana. Intenta usar una bicicleta eléctrica: ¡Son más fáciles, rápidas y divertidas!

Encuentra lugares hermosos en tu comunidad para caminar o andar en bicicleta: parques locales, senderos, calles con árboles o edificios interesantes. Conviértete en un explorador.



Lo que haré **MAÑANA** para ser **más activo**: \_\_\_\_\_

**Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.**