

15 CONSEJOS ADICIONALES

Para el bienestar y la diversión de la familia

- Camine a la escuela, participe en las iniciativas “Caminando a la escuela”
(Visite el sitio <http://www.walktoschool.org>)
- Juegue a la rayuela y organice torneos familiares.
- Practique tenis.
- Lleve a su mascota a dar un paseo o salga a trotar.
- Remonte una cometa.
- Alquile un bote de pedales en algún parque cerca de su casa.
- Camine por la ciudad, vea cuántas cuadras puede caminar por día.
- Recorra virtualmente su estado, corriendo o en bicicleta, aquí le diremos cómo hacerlo:
 1. Mire un mapa y determine cuántas millas necesita viajar para llegar a su destino
 2. Lleve un registro de cuántas millas viajó por día
(si utiliza un podómetro, 200 pasos equivalen a 1 milla).
 3. Haga un seguimiento de su progreso semanalmente.
- Aprenda Yoga (Tome una clase o consiga un libro o video para aprender por su cuenta).
- Ponga un poco de música y BAILE.
- Utilice un banco pequeño o escalón para practicar ejercicios aeróbicos.
- Juegue con una pelota plástica perforada (whiffle ball) – designe los límites de la cancha en su jardín.
- Juegue voleibol.
- Deslícese en monopatín o patineta en una fila (use equipo de protección).
- Realice caminatas o trote en sendas de carrera locales
(quizás haya una en su escuela preparatoria local).



Hay consejos adicionales disponibles para mantener a su familia en buen estado físico en los siguientes sitios de Internet: www.shapeup.org/FitTips y 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!®

