



Tipos de ejercicio:

Actividad aeróbica:

150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana. Resuelva esto con 30 -60 minutos de actividad moderada (es decir, caminar, bailar, jardinería) 5 días por semana O 20 -60 minutos de actividad vigorosa (es decir, correr, andar en bicicleta, nadar). 3 días por semana

Fuerza / resistencia:

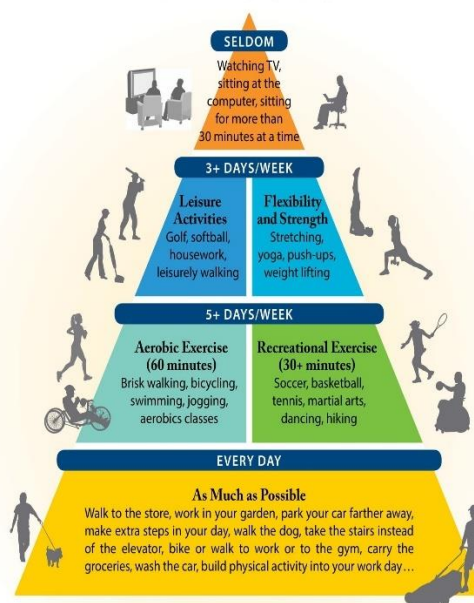
Entrene a cada grupo muscular mayor con levantamiento de pesas 2 o 3 días por semana, con 8 -12 repeticiones de cada ejercicio para mejorar la fuerza de 2 a 4 series (ejemplos: press de pie, press de banca, sentadillas, flexiones, levantamiento de peso muerto)

Flexibilidad:

2 o 3 días por semana para mejorar el rango de movimiento, mantenga cada estiramiento durante 10-30 segundos, repita cada estiramiento 2 -4 veces (ejemplos: sentarse y estirarse, estiramiento de los isquiotibiales, estiramiento del hombro, estiramiento de la pantorrilla)

Physical Activity Pyramid

Be creative in finding ways to stay active!



Cómo involucrarse como...

Un individuo:

conozca sus números: peso, presión arterial, colesterol. Sea como compañero de ejercicio. Donar para emitir la organización.

Un negocio:

Apoyo al bienestar del lugar de trabajo. Tener seguro de incentivo para la aptitud física.

Un miembro de la comunidad:

Únete a la coalición de actividad física. Hacer escuchar la voz en las reuniones locales.

Un gobierno:

Tiene políticas y medios que promueven el uso de la recreación pública. Invertir en sitios e instalaciones recreativas.

Movimiento Como Medicina

Sé activo a tu manera.

*¡Comienza a tomar
medidas para mejorar tu
salud hoy!*



999 W Amador Annex, Suite D.
Las Cruces, NM, 88005
Celular: (575) 395-6953

Pequeños pasos para grandes avances en fitness y salud!

- Menos tiempo de pantalla (TV, teléfono)
- Ejercicio a un video de entrenamiento o YouTube
- Consiga un podómetro y apunte a 10,000 pasos o más diariamente
- Reproducir música y bailar por toda la casa.
- Llevar al perro a pasear a menudo.
- Trabajo casa regularmente
- Unirse a un equipo de deportes recreativos.
- Formar o unirse a un club de caminatas
- Hacer ejercicios de calistenia en casa (flexiones, tablonas, abdominales, sentadillas, zancadas, saltos).
- Utilizar bandas de resistencia o toallas para isometrías en el hogar.
- Aprende a hacer ejercicios en silla si tienes movilidad limitada
- Tenerse en lugar de sentarse en el escritorio o en reuniones
- Dar un paseo durante las pausas para el café o el almuerzo.
- Tome escaleras en lugar de ascensor.
- Park más lejos del destino y caminar.

Para más información:

CDC Physical Activity

www.cdc.gov/physicalactivity



Un estilo de vida más saludable y un estado mental más saludable.

EL PROYECTO DE
RECUPERACIÓN DE



Beneficios del ejercicio:

CUERPO

Fortalezca los músculos y los huesos
Aumente su energía
Mejore su sistema inmunológico
Controle su peso
Reduzca los riesgos cardiovasculares (ataque al corazón, disminuya la presión arterial y el colesterol)
Reduzca los riesgos de algunos tipos de cáncer ... senos, colon, recto
Reduzca los riesgos metabólicos
Las enfermedades, como la diabetes tipo 2, disminuyen el riesgo de caídas al mejorar el equilibrio

MENTAL/EMOCIONAL/SOCIAL

El ejercicio puede bloquear los pensamientos negativos o distraerlo de las preocupaciones diarias.
Hacer ejercicio con otras personas brinda la oportunidad de aumentar el contacto social y la conexión.
El mejor estado físico puede mejorar su estado de ánimo o disminuir el estrés y mejorar sus patrones de sueño.
El ejercicio también puede cambiar niveles de sustancias químicas en su cerebro, como "sentirse bien" serotonina y endorfinas y hormonas cortisol relacionadas con el estrés
Aumentan la autoestima y la autoconfianza a medida que alcanzan los objetivos personales de bienestar

