F.I.T.T – **F**recuencia, **I**ntensidad, **T**iempo y **T**ipo de **A**ctividad

Cuando usted se esfuerza para aumentar la actividad física, desea resultados. Si sigue el concepto de FITT puede estar seguro de que está trabajando para controlar el peso y mejorar la salud.

 Frecuencia Con qué frecuencia realiza actividades	• Aumente lentamente la frecuencia. • Llegue a realizar actividades durante 5 o más días de la semana.
 Intensidad Cuán arduamente trabajan su corazón y los músculos durante la actividad	• Realice actividad de intensidad moderada como una caminata a paso ligero. • Realice actividad a un ritmo que le permita hablar. • Baje el ritmo si tiene problemas para respirar o si siente que no puede respirar.
 Tiempo Durante cuánto tiempo realiza actividad	• Intente realizar actividades al menos durante 10 minutos sin parar. • Pruebe con al menos 30 minutos de actividad por día. • Establezca una meta semanal según el número total de minutos de actividad física. • Aumente el tiempo que realiza actividad antes de incrementar la intensidad de la actividad.
Tipo de actividad 	• A menos que se le haya indicado lo contrario, haga actividades aeróbicas (con éstas el corazón late más rápido, como caminar a paso rápido, andar en bicicleta, nadar, bailar). • Use grupos musculares grandes (como piernas y brazos). • Siempre precaliente, enfríe y estírese. • Intente incluir también actividades para fortalecer y agregar flexibilidad.