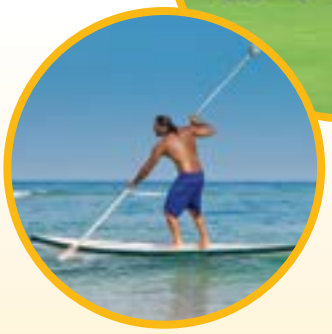
MOVE!®

¡El Ejercicio Puede Ser Divertido!

Así que no le gusta el ejercicio. Hay muchas maneras de ser físicamente activo sin hacer lo que usted podría considerar "entrenamiento" o "ejercicio".

- Camine con otras personas.
- Baile.
- Involucre a toda la familia en alguna actividad física como caminar en un parque.
- Encuentre una clase de ejercicio para principiantes que usted puede disfrutar.
- Haga las tareas domésticas o las tareas del jardín mientras escucha música. Muévase con la música mientras trabaja.
- Trate un nuevo deporte o actividad.
- Ande en bicicleta con familia o con amigos.
- Averigüe con su centro comunitario local sobre eventos próximos.
- Juegue al golf. Lleve los palos de golf para quemar más calorías o use un carro de tracción..
- Alquile un kayak o una bicicleta durante el día.