



Pasos para un estilo de vida más saludable



MiPirámide quiere que seámos activos para ser saludables. La actividad mantiene el cuerpo y el corazón fuertes. Es una buena forma de mantener un peso saludable. También puede ayudarle a dormir mejor.

Consulte a su proveedor de servicios de salud antes de iniciar una nueva actividad.

El tiempo de actividad diaria depende de su edad:

- Los niños necesitan por lo menos 60 minutos diarios para estar saludables.
- Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos la mayoría de los días para estar saludable.
- Los adultos necesitan por lo menos 60 minutos la mayoría de los días para evitar subir de peso.
- Los adultos necesitan de 60 a 90 minutos la mayoría de los días para perder peso.



Ayude a su corazón a estar saludable:

- Camine a un paso constante para elevar el ritmo cardíaco. Camine con amigos o con su perro.
- Practique deportes y juegos para divertirse con su familia y amigos.
- Baile con sus amigos en casa o afuera.
- Use las escaleras en lugar del elevador.

Ayude a su cuerpo a estar fuerte:

- Levante cosas pequeñas en cada mano como latas de alimentos.
- Lleve a su niño pequeño en brazos o empuje el coche/carriola.
- Corte el pasto o trabaje en su jardín.



Para moverse más fácil, mantenga su cuerpo flexible:

- Estírese para que sus músculos trabajen mejor.

Ser activo es una forma divertida y gratis para estar saludables.