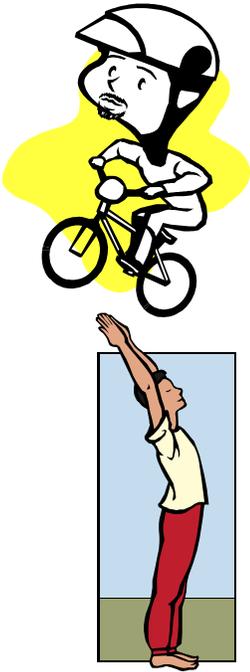


¡Ejercitarte es Divertido!

El ejercicio es esencial. Hacer ejercicio regularmente nos ayuda a fortalecer nuestro corazón, pulmones y músculos. Lo que nos mantiene sanos y fuertes. ¡Tenemos mucha suerte, ya que ejercitarse puede ser súper divertido!

Es recomendable que hagamos al menos 60 minutos de ejercicio al día! Puede ser que te parezca mucho, pero hay cientos de actividades divertidas que puedes hacer en familia para ejercitarte.



- **El ejercicio aeróbico**, te deja sin aliento y activa tu corazón. Por ejemplo: saltar la cuerda, jugar basquetbol, lanzar el frisbi, saltar, trotar, andar en bici o bailar en una fiesta.

- **Los ejercicios de fuerza**, incrementan la cantidad de músculo de tu cuerpo y quema más calorías. Por ejemplo: levantar pesas o latas de comida, zancadas, sentadillas, lagartijas, abdominales o escalamientos.



- **Los ejercicios de flexibilidad (o estiramientos)**, ayudan al cuerpo a mantenerse relajado y a recuperarse después de ejercitarte. Has un poco de ejercicios de flexibilidad todos los días por lo menos 5 minutos. Muévete un poco antes de empezar a estirar así estarás consciente de cuánto estás estirando y no te excedas. Por ejemplo: yoga, estirarte al cielo, tocar tus pies, juntar las manos o los codos atrás de la espalda, o estira tus brazos y pies tan separados que logres la forma de una estrella.

- **Recuerda, ¡¡Puedes combinar los 3 tipos de ejercicios!!** Intenta caminar rápido mientras cargas pesas pequeñas, o estirarte con una banda de resistencia mientras levantas peses.

Tips para ejercitarte:

- ¡Puedes realizar muchas tareas y ejercitarte al mismo tiempo! Alienta a los niños a sacar la basura o limpiar su cuarto tan rápido como puedan, aspirar mientras bailan ó saltar mientras pasean al perro ó van a la tienda.
- Bebe suficiente agua antes, un poco de agua durante, y suficiente agua después de haberte ejercitado; particularmente si te sientes sediento al terminar. Recuerda que las bebidas deportivas son sobre todo azúcar . Ya que si te ejercitas menos de 1 hora, solo necesitarás agua.
- Es importante tener un refrigerio con algún de carbohidrato una hora antes del trabajo físico, así ¡no te cansarás tanto al ejercitarte! Intenta algo fácil de comer; como una manzana o unos cuantos galletas integrales.
- Un refrigerio adecuado después del ejercicio puede favorecer el crecimiento de músculos sanos y prevenir su fatiga. El refrigerio perfecto contiene proteína (para la construcción del músculo) y carbohidratos (para la energía). Prueba con nueces, semillas, fruta seca y cereal. O un sándwich de mantequilla de cacahuate y plátano.