

# Reto de cuatro semanas

Ser físicamente activo ayuda a tener una Mejor Salud. Siguiendo estas sugerencias y recomendaciones durante las siguientes cuatro semanas, usted podrá hacer elecciones que le ayuden a tener hábitos más saludables. Asegúrese de consultar a su doctor familiar antes de empezar cualquier rutina de ejercicio.



<p>Escriba ¿porqué le gustaría hacer más actividad física?. Recuerde que lo que escriba le servirá de motivación durante el reto.</p>	<p>Mueva su cuerpo por uno o dos minutos antes de que se lave los dientes. (baile, estírese, brinque, haga sentadillas, etc.)</p>	<p>Estacionese lo mas lejano que pueda de la entrada del lugar a donde va, para caminar un poco más.</p>	<p>Muévase mientras hace cosas que disfrute, como por ejemplo mientras escucha su canción favorita.</p>	<p>Despiértese 10 minutos antes de lo normal y haga estiramientos o yoga.</p>	<p>Día de Descanso y relajación</p>	<p>Establezca que hora es mas fácil para usted hacer actividad física.</p>
<p>Pruebe nuevas formas para hacer ejercicio. (un video, clase en línea, YouTube, etc.)</p>	<p>Organice un juego o deporte que le gustaba cuando era niño o adolescente y júéguelo con su familia.</p>	<p>Busque lugares dentro de su comunidad donde pueda hacer caminatas o escalar y estar en contacto con la naturaleza mientras hace ejercicio.</p>	<p>Baile cuando escuche su canción favorita.</p>	<p>Visite nuestra página <b>createbetterhealthenespanol.org</b> y prepare una receta FRESCA.</p>	<p>Día de Descanso y relajación</p>	<p>Identifique su actividad física preferida.</p>
<p>Invite a un amigo, familiar o compañero de trabajo a caminar con usted.</p>	<p>Júntese con un amigo ya sea de manera virtual o en persona y haga la actividad física preferida de su amigo.</p>	<p>Comparta en sus redes sociales cómo le gusta estar físicamente activo y pregúntele a sus amigos cuál es su actividad física preferida.</p>	<p>Busque en su comunidad clases gratuitas para ejercitarse.</p>	<p>¡Haga una cita de actividad física! Puede ser con su pareja, un amigo o un familiar</p>	<p>Día de Descanso y relajación</p>	<p>Busque un compañero para ejercitarse y júntense regularmente.</p>
<p>Establezca que días de la semana va a ejercitarse. Sea específico y comprométase. (ayuda tener un compañero de ejercicio)</p>	<p>Planee hacer su ejercicio aeróbico preferido por 30 minutos 5 días a la semana.</p>	<p>Muévase más mientras hace cosas en casa, por ejemplo, baile mientras hace los quehaceres del hogar o mientras cocina</p>	<p>Establezca como meta hacer ejercicios de estiramiento y balance como yoga o pilates al menos una vez a la semana.</p>	<p>¿Qué actividad física le hace sentirse mejor? Felicítase por haberla hecho</p>	<p>Comparta sus experiencias del reto con el promotor de Create Better Health que lo invitó a realizarlo.</p>	<p>¡Felicidades! Lo ha logrado. ¡Celebre todas las elecciones saludables que hizo durante este reto!</p>

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

