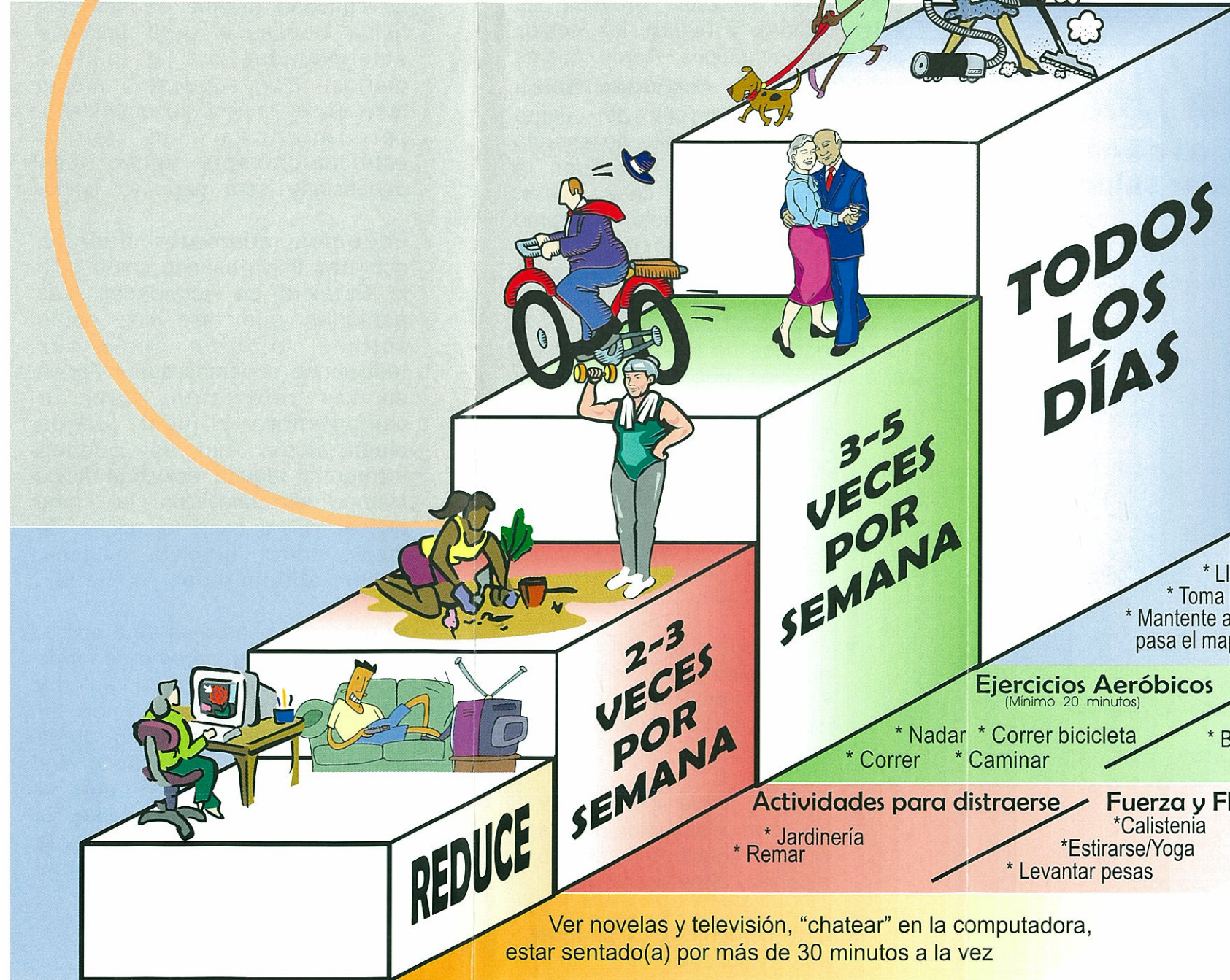


# La Escalera de Actividades



Ver novelas y televisión, "chatear" en la computadora, estar sentado(a) por más de 30 minutos a la vez

- \* Caminar después de tus comidas en vez de estar en reposo.
- \* Llevar tu perro a caminar.
- \* Toma las escaleras en lugar del elevador.
- \* Mantente activo(a) cuando estés en el hogar: barre, pasa el mapo o la aspiradora, trabaja en el jardín, etc.

### Ejercicios Aeróbicos (Mínimo 20 minutos)

- \* Nadar
- \* Correr bicicleta
- \* Correr
- \* Caminar

### Actividades Recreativas

- \* Béisbol
- \* Tenis
- \* Voleibol
- \* Baloncesto
- \* Baile

### Actividades para distraerse

- \* Jardinería
- \* Remar

### Fuerza y Flexibilidad

- \* Calistenia
- \* Estirarse/Yoga
- \* Levantar pesas

