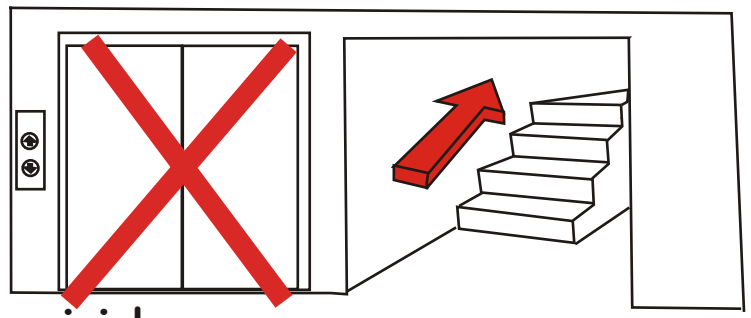




Esta información se la ofrece The Community Health Centers of Arkansas, Inc.

EJERCICIO: Lo que es necesario saber



1. Puede comenzar a hacer, ¡ejercicio!
Muévase más.

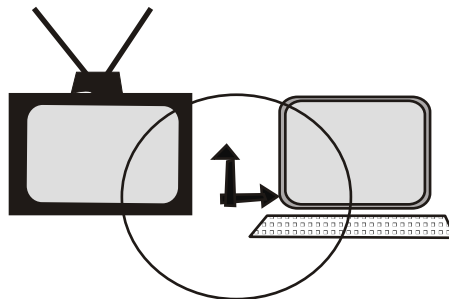
Use la escalera en vez del elevador.

Estacione su coche lejos de la entrada del las tiendas.



2. Hacer ejercicio es elegir una vida más activa.

Empiece lentamente.
Elija algo agradable.
Hágalo diariamente- se convertirá en un hábito.



3. Pase menos tiempo frente a la televisión y computadora. Por cada 30 minutos de estar sentado, haga 10 minutos de actividad física.