



“Olvida la caminadora. Cuando yo me muevo, ¡es al ritmo de la música!”

Muchas cosas cuentan y todas se van sumando. Busca las que te den resultados.

Todos los adultos necesitan una combinación de actividades físicas para mantenernos sanos.

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta

por lo menos
150
minutos
por semana



Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

por lo menos
2
días
por semana



Camina. Corre. Baila. Juega. Es tú turno. Tú decides.
health.gov/MoveYourWay/es

