

Estilos de Vida Saludables

Clínica de Cuidado Infantil Primario

5-3-2-1-Casi Cero
Manténgase active por lo menos UNA hora diaria!

Los tres tipos de EJERCICIOS!

Ejercicio Aéreo

Las actividades que les permite sudar y que permiten que su corazón lata más rápido, como el baile, caminar, correr, el juego deportivo, brincar quica, o en un trampolín.

Estos tipos de actividades son buenos para su corazón y permiten que usted quemar las calorías que consume a diario.



La Fortaleza muscular y la Resistencia

Las actividades que promueven la Fortaleza, como el uso de pesas, ejercicios abdominales, ejercicios para las piernas y ejercicios del cuerpo.

Estos tipos de ejercicios no tan sólo aumentan sus músculos, pero le ayudan a quemar más calorías todo el día.



La Flexibilidad

Tomando tiempo para estirar los músculos, evitará la posibilidad de heridas durante los juegos. También estirarse aumenta la circulación de sangre a los músculos, haciéndoles más activos y dándole a USTED más energía. Trate de agacharse y tocar los dedos de los pies por 30 segundos, póngase de pies a ver como usted se siente!



Algunas direcciones en la red que contienen ideas para el ejercicio:

<http://www.nubodfitness.com/stretches.html>

<http://www.smartspot.com/beactive/familyexercise>

<http://exerciseforteenagers.com/teen-exercise/active-games-for-teens/>

“Pero está lloviendo/demasiado caliente/demasiado frío/demasiado ventoso!”



No permita que el clima lo detenga!

Si está demasiado **caliente**, beba mucha agua. La temperatura caliente le causa menos apetito.

Si está demasiado **frío**, abríguese y camine más rápido. Quemamos más calorías cuando tenemos frío.

Si está **lloviendo**, lleve con usted una sombrilla– el aire se encuentra con menos polución cuando llueve.

Ejemplos de actividad incluye:



El ejercicio libre, como el “hulla Hoop”, saltar quica , correr bicicleta, saltar en un trampolín,

Los deportes organizados a través de la comunidad o el sistema escolar.

Actividades rutinarias como caminar, subir escalones, cortar la grama.

Actividades estructuradas, tal y como con el uso de un caminador electrónico, una bicicleta inmóvil y el uso de maquinarias con pesas.

Existen varios beneficios físicos y emocionales en la actividad física:

Optimiza la salud de los huesos, músculos, y coyunturas

Mejora la fuerza muscular, la resistencia y flexibilidad

Mejora la capacidad del sueño

Reduce el riesgo para la diabetes, la presión sanguínea elevada, y problemas del corazón

Mejora la habilidad del cuerpo para crear un Colesterol saludable

Mejora la coordinación, el balance, y habilidades atléticas

Promueve el auto-estima y la confianza

Reduce ansiedad, tensión, y depresión

Mejora la capacidad de concentrarse mejor en la escuela



Es importante mantener la actividad física como parte rutinaria de la familia y como una prioridad de la familia. Sea un modelo para su niño(a), así haciendo el ejercicio una prioridad diaria!