

# Un día está compuesto de 1,440 minutos



## Planee dedicar 30 de ellos a alguna actividad física

Los niños no son los únicos que necesitan un recreo. También los adultos. Piense en su agenda y busque oportunidades de ser más activo.

Intente hacer actividades físicas mientras ve la tele, camine con un grupo los sábados en la mañana, estacione su coche más lejos y aproveche las pausas para hacer ejercicio durante el trabajo.

Sea sensato y empiece lenta y progresivamente. Escoja actividades de intensidad moderada que disfrute hacer, y luego incremente poco a poco la duración e intensidad. Varíe los ejercicios físicos y no olvide nunca recompensarse por sus esfuerzos.

**Media hora al día puede hacer una gran diferencia en su salud.**

**Saque provecho de cada minuto con una actividad física regular.**



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

*Fuente: 2004 National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*

41433.1206L