

Actividad física familiar



Estrategia para el ejercicio físico familiar

- Sea un buen modelo a seguir. Intente hacer ejercicio durante al menos 30 minutos, entre 5 y 7 días a la semana.
- Limite la televisión y los videojuegos a no más de una hora por día.
- Haga que el ejercicio físico sea parte de su vida diaria.
- Sea positivo. Haga del ejercicio físico algo divertido.
- Planifique el ejercicio mediante Activity Pyramid. Si no planifica el ejercicio físico, es posible que no lo realice.

Comportamiento ejemplar

- Programe comidas y refrigerios saludables.
- Siéntese y coma con los niños, los adultos a la hora de comer son ejemplos a seguir.
- Prepare y sirva una variedad de alimentos.
- Tenga en cuenta los tamaños de las porciones.
- Recuerde... nadie necesita ser miembro del “club de los platos limpios”.
- Apague la televisión durante las comidas.
- El postre debe ser solo una parte de la comida, no una recompensa por comer “lo que es bueno para ti”.

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.