

Actividades familiares divertidas y saludables

Ser físicamente activo con la familia es una buena manera de mantener la salud y hacer que la actividad física sea divertida.

Ya sea mediante equipos deportivos con toda su familia o simplemente tomar caminatas rápidas con su pareja, hijos o nietos, usted será recompensado con una mejor salud y momentos juntos agradables.

Las reuniones familiares son una ocasión ideal para jugar deportes en equipo o para actividades al aire libre:

- Haga equipos para jugar softbol, baloncesto o kickball.
- Inscriba a su familia en torneos de tenis, boliche o voleibol.
- Monte bicicleta, vaya de pesca o de excursión a un parque cercano.

Sus familiares pueden ser los mejores compañeros para hacer ejercicios:

- Tome clases de yoga o de aeróbicos acuáticos.
- Ping pong es diversión por partida doble.
- ¡Las mascotas son parte de la familia! Las caminatas rápidas con un amigo canino son saludables para los dos.

Mantenga un estilo de vida saludable que incluya a sus nietos:

- Empújelos en el columpio (¡después de un paseo por el parque!)
- Jueguen a cojer la pelota.
- Salten a la cuerda juntos.

Un pequeño consejo

Las reuniones familiares por lo general tienen siempre una buena comida. Escoja un menú saludable que incluya vegetales frescos, carnes bajas en grasa, y quesos y aderezos bajos en grasa o sin grasa.

VISITE

www.nia.nih.gov/Go4Life

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene un DVD o una guía de ejercicios.



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.