



MiPlato MisVictorias

Un estilo de vida activo

Ser más activa físicamente es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, y no tiene que ser difícil ni involucrar al gimnasio.



Socialice

Realice actividades físicas con sus amigas y amigos en lugar de salir a comer. Vaya a dar una caminata, camine por el centro comercial o juegue con un videojuego de ejercicio.



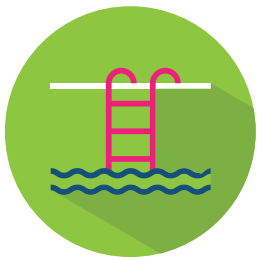
Muévase más en el trabajo

Meta más actividad en la jornada laboral. Esté parada durante las llamadas telefónicas, use una impresora lejos de su escritorio y levántese para estirarse cada hora.



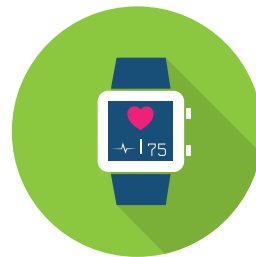
Haga algo nuevo

Desarrolle una nueva habilidad para comenzar su motivación. Inscribese en una clase para aprender a bailar salsa, haga surf, haga tai chi o participe en un deporte.



Manténgase fresca en la piscina

¿No le gusta sudar? Vaya a la piscina de la comunidad local para nadar, a clases de water polo o clases de aeróbic acuático para mantenerse fresca mientras hace ejercicio.



No se salga de la pista

Use SuperTracker.usda.gov para hacer el seguimiento de su actividad. Sincronice su FITBIT® para facilitar la entrada y unirse a un desafío de competencia amistosa.



Listar más consejos
