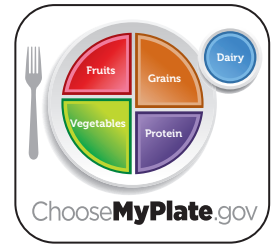


# 10 tips

Nutrition  
Education Series

# be active adults

10 tips to help adults include  
physical activity into their lifestyle



**Being physically active is important for your health.** Adults who are physically active are less likely to develop some chronic diseases than adults who are inactive. Physical activity is any form of exercise or movement of the body that uses energy. People of all ages, shapes, sizes, and abilities can benefit from a physically active lifestyle.

## 1 start activities slowly and build up over time

If you are just starting physical activity, build up slowly. This will help to prevent injury. After a few weeks, increase how often and how long you are active.



## 2 get your heart pumping

For health benefits, do at least 2½ hours each week of physical activity that requires moderate effort. A few examples include brisk walking, biking, swimming, and skating. Spread activities over the week, but do them at least 10 minutes at a time.



## 3 strength-train for healthy muscles and bones

Do strengthening activities twice a week. Activities that build strength include lifting weights, doing push-ups and sit-ups, working with resistance bands, or heavy gardening.

## 4 make active choices throughout the day

Every little bit of activity can add up and doing something is better than nothing. Take the stairs instead of the elevator, go for a 10-minute walk on your lunch break, or park further away from work and walk.

## 5 be active your way

Mix it up—there are endless ways to be active. They include walking, biking, dancing, martial arts, gardening, and playing ball. Try out different activities to see what you like best and to add variety.

## 6 use the buddy system

Activities with friends or family are more enjoyable than doing them alone. Join a walking group, attend fitness classes at a gym, or play with the kids outside. Build a support network—your buddies will encourage you to keep being active.



## 7 set goals and track your progress

Plan your physical activity ahead of time and keep records. It's a great way to meet your goals. Track your activities with the Physical Activity Tracker on **SuperTracker**.<sup>\*</sup> Use the My Journal feature to record what you enjoyed so you can build a plan that is right for you.

## 8 add on to your active time

Once you get used to regular physical activity, try to increase your weekly active time. The more time you spend being physically active, the more health benefits you will receive.

## 9 increase your effort

Add more intense activities once you have been moderately active for a while. You can do this by turning a brisk walk into a jog, swimming or biking faster, playing soccer, and participating in aerobic dance.



## 10 have fun!

Physical activity shouldn't be a chore. It can help you feel better about yourself and the way you live your life. Choose activities that you enjoy and that fit your lifestyle.

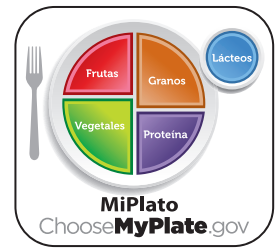
<sup>\*</sup>Find the SuperTracker at <https://www.supertracker.usda.gov>.

# 10 consejos

Serie de educación en nutrición

# adultos activos

## 10 consejos para que los adultos incluyan actividad física en su estilo de vida



**Mantenerse físicamente activo es importante para su salud.** Los adultos que se mantienen físicamente activos tienen menos tendencia a adquirir enfermedades crónicas que los inactivos. La actividad física es cualquier forma de ejercicio o movimiento del cuerpo que usa energía. Gente de todas las edades, contexturas, tallas y habilidades se puede beneficiar con un estilo de vida activa.

### 1 empiece con actividades poco a poco, aumente la dificultad con el tiempo

Empiece lentamente si usted recién esta empezando a hacer actividad física. Esto ayudará a prevenir lesiones. Después de algunas semanas incremente la frecuencia y el tiempo de su actividad.



### 2 haga latir su corazón

Para lograr los beneficios haga actividad física que requiera esfuerzo moderado por lo menos 2½ horas cada semana. Algunos ejemplos son: caminar a paso ligero, montar bicicleta, nadar y patinar. Distribuya sus actividades durante la semana, pero haga por lo menos 10 minutos cada vez.



### 3 ejercicios de resistencia para mantener los músculos y huesos sanos

Haga ejercicios de resistencia dos veces por semana. Actividades de fortalecimiento incluyen: levantar pesas, abdominales, ejercitar con las bandas elásticas y trabajo intenso en el jardín.

### 4 manténgase activo a través del día

Cada actividad cuenta, incluso las más cortas se van acumulando, algo es mejor que nada. Suba las gradas en vez usar el elevador, camine por 10 minutos en su tiempo de descanso y cuadre el carro lejos de su trabajo para caminar.

### 5 manténgase activo a su manera

Combine actividades; hay muchas maneras de mantenerse activo. Estos incluyen: caminar, montar bicicleta, bailar, practicar artes marciales, jardinería y jugar con la pelota. Pruebe diferentes actividades para ver cual de ellas le gusta más y adicionar variedad.

### 6 use el sistema de amigos

Las actividades con la familia o los amigos se disfrutan más que las actividades a solas. Júntese con un grupo para caminar, asista a clases de gimnasia o juegue con los niños afuera. Cree su grupo de apoyo; sus amigos le animarán a mantenerse activo.



### 7 fije su meta y tome nota de su progreso

Planee actividad física con anticipación y registre sus avances. Es una buena manera de lograr su meta. Registre sus actividades con el "Physical Activity Tracker" en el SuperTracker.\* Use la función "My Journal" para anotar lo que le gusta hacer de tal manera que pueda construir un plan perfecto para usted.

### 8 incremente su tiempo activo

Una vez que tenga una rutina de ejercicios, trate de incrementar su actividad física semanal. Cuanto más tiempo dedique a mantenerse activo, más beneficios de salud obtendrá.

### 9 incremente su esfuerzo

Adicione actividades más intensas una vez que haya logrado actividad física moderada por un período considerable. Puede lograrlo empezando a correr en vez de caminar, nadar o montar bicicleta más rápido, jugar fútbol y participar en danzas aeróbicas



### 10 ¡Diviértase!

La actividad física no debería ser una tarea. Le ayudará a sentirse y vivir mejor. escoja actividades que disfrute y que se acomoden a su estilo de vida.

\*Busque el "SuperTracker" en: <https://www.SuperTracker.usda.gov>.