



CALENDARIO de actividad semanal

HIP TO BE FIT®



	ACTIVIDAD	TIEMPO REALIZADA	NIVEL DE INTENSIDAD (ligera, moderada, vigorosa)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

EL DÍA DE HOY, QUEMASTE SUFICIENTES CALORÍAS?

Para quemar suficientes calorías, debes de estar activo físicamente, por 1 hora al día: 30 minutos de actividad moderada y 30 minutos de actividad y 30 de actividad vigorosa.

Todos los días registra tu actividad física como: caminar a tu perro, jugar, andar en bicicleta nadar, practicar NDI-NM.

Recuerda incluir trabajos como barrer hojas, sacar basura, limpiar la casa, etc. importante que pongas por cuanto Y registra el tiempo que dedicas.



COMO DETERMINAR EL NIVEL DE INTENSIDAD

Un elemento clave para una vida larga, saludable y feliz es la actividad física. Ayuda a relajarse, a tener huesos fuertes y músculos sin grasa, y además proporciona un sentimiento de bienestar. La actividad física también te puede ayudar a alcanzar y mantener un peso saludable y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.

Ligera:

Esta actividad no te hace sudar.
Algunos ejemplos: estirarse, o caminar a un paso moderado.

Moderada:

Esta actividad te hace sudar. Puedes hablar pero no tienes suficiente aliento para cantar. Algunos ejemplos: caminar a paso acelerado, o andar en bicicleta.

Vigorosa:

Estas actividades te hacen sudar intensamente. Es difícil hablar cuando las estas haciendo. Los ejemplos incluyen: trotar, correr, natación de competencia o competencias en bicicleta.

Algunos tipos de actividad física son especialmente benéficos:

Actividades Aeróbicas

Aumenta el ritmo del corazón y de la respiración y mejora la condición del corazón y los pulmones. Como ejemplos: caminar a paso acelerado, trotar y nadar.

Resistencia, fortalecimiento y actividades con pesas

Ayuda a construir y mantener huesos y músculos, haciendo que trabajen en contra de la gravedad. Ejemplos: lagartijas, levantamiento de pesas y caminar.

Actividades de equilibrio y estiramiento

Aumenta la estabilidad y flexibilidad física que reduce el riesgo de lesiones. Ejemplos: estiramiento suave, baile, yoga, artes marciales y t'ai chi.

1140 Alto Street
Santa Fe, NM 87501
(505) 983-7646
www.ndi-nm.org

Nombre _____

Firma del Padre _____

