

c. Sugerencias para aumentar 2000 pasos a su día-¡Cada paso agrega!

- Suba las gradas o escaleras en lugar de tomar el elevador.
- Estacione su carro en un espacio más alejado del lugar adonde se dirige.
- Bájese del autobús 1 ó 2 paradas antes y camine el resto del camino.
- Mientras ve la televisión, levántese y camine en un solo lugar durante los comerciales.
- Camine por los pasillos de la tienda o supermercado antes de hacer sus compras.



¿Cuál es su meta?

¡America On the Move le puede ayudar a realizar su meta! ¡Es fácil, divertido y gratis!



¡ÚNASE A NOSOTROS!

¡Es fácil, divertido y GRATIS!



¡Mantenga su meta en vista, e involucre a su comunidad!



2. Coma más saludable

Encuentre maneras de comer 100 calorías menos por día.

Sugerencias para comer 100 calorías menos por día- ¡cada caloría cuenta!

- Tome leche descremada ó de 1% en lugar de leche entera.
- Tome soda de dieta en lugar de soda regular.
- Deje 3-4 bocados en su plato al final de cada comida.
- De merienda o bocadillos coma fruta o vegetales en lugar de galletas, papitas, u hojuelas "chips".
- Use un vaso pequeño para su jugo y un tazón pequeño para su sopa o cereal.

Usted también se puede registrar por el Internet al:

www.americaenmovimiento.org
O llame al 1-800-807-0077

AOM tiene programas para:

- Trabajos/Organizaciones
- Profesionales del Cuidado de la Salud
- Iglesias/Organizaciones de fe
- Familias
- Escuelas

¡Comparta la diversión y tome los pasos para una mejor manera de vivir!

Si usted tiene una preocupación específica de salud, consulte a un profesional del cuidado de la salud.

Comparta sus historias:
www.americaenmovimiento.org





¡America On the Move® le puede ayudar a alcanzar su meta!

La Fundación de America En Movimiento (conocido en Ingles como America On the Move Foundation) es una organización nacional sin fines de lucro, dedicada a ayudar a las personas, familias y comunidades a hacer pequeños cambios positivos para mejorar la salud y la calidad de vida. ¡America On the Move (AOM) también le puede ayudar a USTED a lograr su meta!

Como comenzar:

No importa cual sea su meta, America On the Move es un buen punto para comenzar. Trate de incorporar estos dos pequeños pasos en su rutina diaria.

- Agregue 2000 pasos más al día (o la haga la actividad equivalente) sobre su base o promedio
- Coma 100 calorías menos por día (comiendo mas saludable)

Es simple hacer cambios pequeños en el estilo de vida que pueden ayudar a tener beneficios grandes en la salud en general. Todo lo que se tiene que hacer es caminar 2000 pasos más y comer más saludable consumiendo 100 calorías menos por día.

JAMES O HILL, PhD
Cofundador | America On the Move

Usted también se puede registrar por el Internet al:
www.americaenmovimiento.org
O llame al 1-800-807-0077

1. Comience a Moverse

a. Conozca su base o promedio

Obtenga un cuenta pasos* también conocido como podómetro. Use su cuenta pasos por tres días en una semana. Haga sus actividades regulares. No cambie nada durante esos tres días. Póngase el cuenta pasos por la mañana y anote en el cuadro de abajo el total de pasos al final de cada día. Cuando haya terminado, divida el total de pasos entre tres para encontrar su base o promedio.



*Usted puede comprar un cuenta pasos por medio de America On the Move o en cualquier tienda de artículos deportivos.

DIA	PASOS
1	
2	
3	
Total	
Dividido entre tres	
= Base o promedio	

b. Aumente sus pasos

Encuentre maneras para aumentar 2000 pasos más de su promedio a su día. Una vez haya logrado esto, continúe aumentando sus pasos a un nivel que sea confortable para USTED.

Como usar el cuenta pasos (podómetro)

1. Abroche el cuenta pasos a su cinturón o cinto, directamente arriba de su rodilla.
2. Asegúrese que esté horizontal hacia el suelo, que no esté esquinado o colgando de su ropa.
3. Si su cuenta pasos tiene una cubierta, debe de estar cerrada para que registre los pasos.
4. Pruébelo si funciona bien, póngalo a 0 y camine 50 pasos.
5. Verifique la pantallita, si lee entre 45 a 55 está trabajando apropiadamente.



Aquí está una hoja de anotación de 6 semanas para que comience a llevar cuenta de su progreso.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FECHA <u>7 / 3</u> PASOS <u>4056</u> -100 CALORIAS <input checked="" type="checkbox"/>	FECHA <u>7 / 4</u> PASOS <u>5005</u> -100 CALORIAS <input checked="" type="checkbox"/>	FECHA <u>7 / 5</u> PASOS <u>5573</u> -100 CALORIAS <input checked="" type="checkbox"/>	FECHA <u>7 / 6</u> PASOS <u>4886</u> -100 CALORIAS <input checked="" type="checkbox"/>	FECHA <u>7 / 7</u> PASOS <u>5265</u> -100 CALORIAS <input checked="" type="checkbox"/>	FECHA <u>7 / 8</u> PASOS <u>4896</u> -100 CALORIAS <input checked="" type="checkbox"/>	FECHA <u>7 / 9</u> PASOS <u>5585</u> -100 CALORIAS <input checked="" type="checkbox"/>
FECHA ____/____ PASOS _____ -100 CALORIAS <input type="checkbox"/>						
FECHA ____/____ PASOS _____ -100 CALORIAS <input type="checkbox"/>						
FECHA ____/____ PASOS _____ -100 CALORIAS <input type="checkbox"/>						
FECHA ____/____ PASOS _____ -100 CALORIAS <input type="checkbox"/>						
FECHA ____/____ PASOS _____ -100 CALORIAS <input type="checkbox"/>						
FECHA ____/____ PASOS _____ -100 CALORIAS <input type="checkbox"/>						
FECHA ____/____ PASOS _____ -100 CALORIAS <input type="checkbox"/>						
FECHA ____/____ PASOS _____ -100 CALORIAS <input type="checkbox"/>						

Usted también puede llevar cuenta de su progreso por el Internet usando las caminatas divertidas e interactivas de America On the Move al: www.americaenmovimiento.org