



American Heart Association®  
Life's Simple 7®

# CÓMO HACER MÁS EJERCICIO

## 1 MUÉVETE MÁS

Los adultos deben realizar unos

**150**

minutos  
de actividad  
aérobica



o

**75**

minutos  
de actividad  
aérobica intensa



*o una combinación de ambas a lo largo de la semana.*



### Fortalece tu cuerpo:

Incluye actividades de fortalecimiento muscular (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



### Agrega intensidad:

Aumenta el tiempo, la distancia, la duración o el esfuerzo para lograr más beneficios.



### Pasa menos tiempo sentado:

Levántate y muévete durante el día.

## Los niños y los adolescentes

deben realizar  
como mínimo  
**60 minutos**  
de actividad  
física al día.



## 2 CONSEJOS



### DEFINE OBJETIVOS

Define objetivos realistas y realiza cambios pequeños y duraderos que te permitan alcanzar tu meta.



### NO TE RINDAS

No pares cuando hayas conseguido tus objetivos. Aumenta poco a poco la actividad y la intensidad para conseguir más ventajas para tu salud.



### CAMINA MÁS

Hay muchas formas de hacer ejercicio, pero caminar es la forma más sencilla.



### SIGUE SUMANDO

Encuentra formas de moverte más en tu vida diaria, ya sea en el trabajo, en el camino a este o en casa. Todos los minutos de ejercicio son importantes para conseguir tu objetivo.



### CREA HÁBITOS

Practica ejercicio todos los días a la misma hora aproximadamente para que se convierta en un hábito. Añádelo a tu agenda para que no te olvides ningún día.

MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/MYLIFECHECK](https://www.heart.org/mylifecheck) Y [HEART.ORG/BEACTIVE](https://www.heart.org/beactive)

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. 4/21 D517376

Patrocinado localmente por

**Adventist Health**