Manteniéndose en Forma con FITT

Ya sea usted una persona que realiza actividad física en forma habitual o recién esté comenzando, la fórmula **FITT**, que significa **Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo,** puede ayudarle a aumentar su actividad física. Puede obtener más beneficios para su salud y disfrutar más aumentando la frecuencia, la intensidad o el tiempo de sus actividades físicas.

F de **Frecuencia**: La frecuencia con que realiza actividad física.

Para mantener un cuerpo saludable, es recomendable practicar ejercicio físico todos los días.

Si usted no practica ejercicio físico diariamente, haga actividades fáciles y divertidas, tales como caminar, andar en bicicleta y bailar, un poco cada día, hasta que llegue a hacerlo en forma habitual.

I de **Intensidad**: La intensidad de la actividad física está relacionada con la forma en que respira, con el ritmo de los latidos del corazón y con la temperatura de su cuerpo al hacer ejercicio.

A medida que aumente la actividad física cada día, también puede aumentar gradualmente el nivel de intensidad caminando más rápidamente y moviendo enérgicamente los brazos, andando en bicicleta por caminos empinados y bailando a un paso rápido con sus familiares y amigos.

T de **Tiempo**: El tiempo está relacionado con los minutos que dedica a realizar la actividad física.

Es importante practicar una actividad física de intensidad moderada y que además le resulte divertida, tal como caminar rápidamente, andar en bicicleta y bailar, por lo menos 30 minutos al día para los adultos y 60 minutos al día para los niños. Puede dividir su actividad física del día en períodos de 10 a 15 minutos o completarlos todos a la vez.

T de **Tipo**: El tipo está relacionado con la clase de actividad física que practica.

Es importante realizar diversos ejercicios aeróbicos que usted disfrute, tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailar, jugar fútbol y nadar, para ayudarle a lograr el nivel recomendado de actividad física. Asimismo, le recomendamos incorporar a su entrenamiento aeróbico algunos ejercicios de flexibilidad y resistencia 2 a 3 veces por semana para completar su rutina.

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.