

# ¡Póngase en Movimiento!

Nombre tres beneficios de la actividad física que son importantes para usted.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos actividades físicas que le gusta hacer solo(a).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre dos actividades físicas que le gusta hacer con amigos, familiares o con sus hijos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre tres cosas que podría hacer para agregar 10 a 15 minutos de actividad física en su vida diaria.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos cosas que podría hacer para caminar un poco más en su vida diaria.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Dé tres ejemplos de actividades físicas que son divertidas y económicas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos lugares en su comunidad donde puede ir para estar físicamente activo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre dos organizaciones en su comunidad que ofrecen información sobre actividades físicas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://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.