



“You know what gets me moving? Knowing how good I’ll feel when I’m done.”



You can feel the benefits of physical activity today.

✓ Less stress

✓ Better mood

✓ Better sleep

Adults need a mix of physical activity to stay healthy.

Moderate-intensity aerobic activity

Anything that gets your heart beating faster counts.

at least
150
minutes
a week

AND

Muscle-strengthening activity

Do activities that make your muscles work harder than usual.

at least
2
days
a week



Walk. Run. Dance. Play. What's **your** move?

health.gov/MoveYourWay





“¿Sabes qué hace que me mueva? **Saber lo bien que me sentiré cuando termine.**”



Puedes sentir hoy mismo los beneficios de la actividad física.

- ✓ Menos estrés
- ✓ Mejor estado de ánimo
- ✓ Mejor calidad de sueño

Todos los adultos necesitan una combinación de actividades físicas para mantenernos sanos.

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta



Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.



Camina. Corre. Baila. Juega. Es tú turno. Tú decides.

health.gov/MoveYourWay/es

