

# Be Active

30<sup>+</sup>  
MINUTES

Being active helps you keep your body in shape, have more energy, feel better, and manage stress!

- Find activities that are fun and get you moving.
- Aim to be active at least 30 minutes 5 or more days a week. Try 10 minutes after breakfast, lunch, and dinner.
- Enjoy walking to the store, dancing with friends, and playing with your kids.

5<sup>+</sup>

DAYS A WEEK



# Manténgase activa

30<sup>+</sup>  
MINUTOS

¡Estar activa ayuda a mantener su cuerpo en forma, a tener más energía, a sentirse mejor y a manejar el estrés!

- Encuentre actividades que sean divertidas y que la mantengan activa.
- Procure estar activa durante al menos 30 minutos, 5 o más días a la semana. Trate de hacerlo 10 minutos después del desayuno, del almuerzo y de la cena.
- Disfrute de caminar a la tienda, bailar con amigos y jugar con sus hijos.



5<sup>+</sup>  
DAYS A WEEK