



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



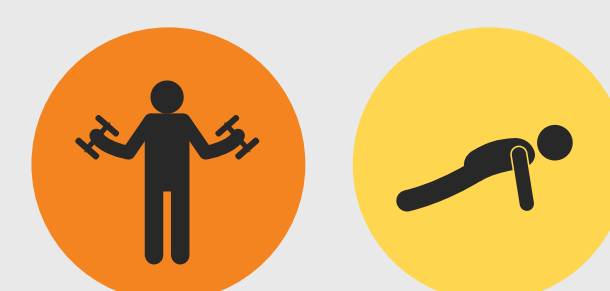
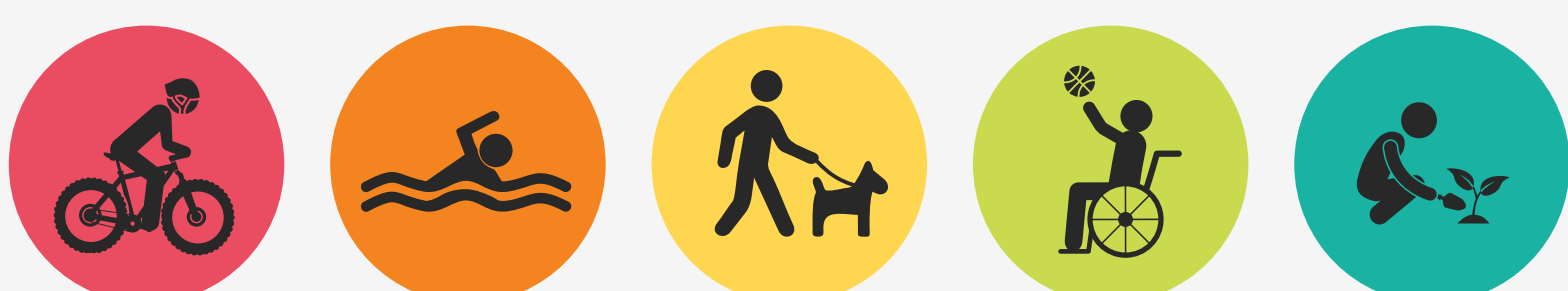
**Puedes sentir hoy mismo los beneficios de la actividad física.**

- ✓ 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



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

[health.gov/MoveYourWay/es](http://health.gov/MoveYourWay/es)

