



**“Olvida la caminadora. Cuando yo me muevo, ¡es al ritmo de la música!”**

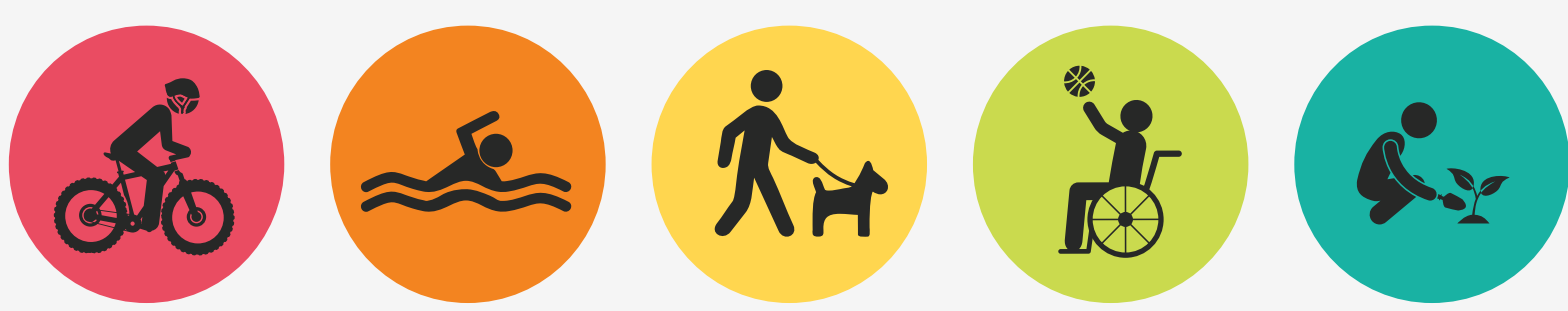
**Muchas cosas cuentan y todas se van sumando. Busca las que te den resultados.**

**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

por lo menos  
**150**  
minutos  
por semana



**Actividades para fortalecer los músculos**

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

por lo menos  
**2**  
días  
por semana



**Camina. Corre. Baila. Juega. Es tú turno. Tú decides.**  
[health.gov/MoveYourWay/es](http://health.gov/MoveYourWay/es)

