



# Millones of Minutos

## Desafío de Actividades Físicas

---

¿Usted sabía que los Centros para el Control de Enfermedad recomiendan que los adultos consigan por lo menos 30 minutos de actividad física moderada en la mayoría de los días de la semana, y los niños deben ocuparse en por lo menos a 60 minutos la mayoría de los días de la semana para la buena salud? Usted puede caminar o ejercitarse en segmentos de 10 minutos a través del día, y todavía consigue buenas ventajas por su salud. La adición de actividad a su vida puede ser más fácil que usted piensa.

La llave al éxito es comenzar con una meta razonable, y aumenta su meta lentamente con cada semana que pasa. Después de poco tiempo, usted encontrará que no es tan difícil de encontrar 30 minutos la mayoría de los días para caminar o para ejercitarse su camino a la buena salud.

**Comenzando el 9 de mayo, los participantes de Rhode Island tendrán una oportunidad de seguir sus minutos de actividad física a través de un persecuidor en línea en el Peso Sano en el Web site 2008; registre los minutos con una hoja que sigue que se pueda imprimir apagado del Web site; o puede seguir persiguiendo su resultados por cualquier de las organizaciones de la comunidad de Rhode Island participando. Durante los proximo seis (6) meses, los participantes de Rhode Islanders pueden a seguir sus minutos y su progreso todo el tiempo contribuyendo al numero total de minutos que será matenido al dia y reportado al terminar de la campaña despues Noviembre 7 – el numero se espera alcanzar millones de minutos.**

Se invita a los adultos de todas las edades y niños que sigan ser envuelto en este programa estatal de Rhode Island y seguir activos y sanos. Se invita a la forma encima miembros de RI que continúe su progreso con este nuevo desafío.

### Cómo conseguir envuelto:

- 1) Imprima hacia fuera una hoja del registro de actividad físicas con grandes consejos en el peso sano en el Web site 2008 ([www.healthyweightin2008.ri.gov](http://www.healthyweightin2008.ri.gov))
- 2) Ábrase una sesión al Web site Sano del Peso para seguir su progreso! El Web site proporcionará actualizaciones sobre los seis meses del desafío.
- 3) Si usted ejercita mejor con la ayuda social, forme a equipo! El Web site Sano del Peso le dirá cómo.
- 4) Pida su patrón, YMCA local, centro de la aptitud, o organización de la comunidad si ella está participando.