Moving Towards Better Health

Look inside for:

- 15 Easy Ways to Add More Steps to Your Work Day
- Get Fit Day & YMCA Healthy Kids Day Event Flyer (English/Spanish)
- Be An Active Family (English/Spanish)
- Daily Tips to Help You Move More (English/Spanish)
- Walk Your Way to a Healthier Life (English/Spanish)
- An Active Lifestyle (English/Spanish)
- Spring into Action
- Four-Week Activity Challenge Tracker
- Redo Your Coffee Shop Stop (English/Spanish)
- Monthly Recipe: Collard Greens & Swiss Chard Over Whole Wheat Pasta (English/Spanish)
- Monthly Health Challenge: Dumbbell Bicep Curl (English/Spanish)

For more information on ways to lead a healthier lifestyle visit our website getheathyct.org

Like us on Facebook!

April 2017

Get Healthy CT

Walking is fun and here are 15 *Easy* Ways to Add More Steps to Your Work Day

1. Bring your sneakers to work so that you can easily walk throughout the day
2. Walk on your lunch break and take a co-worker with you
3. Take the stairs not the elevator
4. Park further away from your office, at the grocery store, while running errands, or getting coffee
5. Walk to work some days if you can, or get off the bus a few stops early and walk the rest of the way
6. Walk to talk with your co-workers instead of calling or e-mailing them
7. Plan to walk, not drive, to your next off-site meeting
8. Hold a walking meeting
9. While waiting for a meeting pace back and forth instead of sitting
10. Use the bathroom or printer that is furthest away from your desk
11. Find a mile-long walking route around your office and share it with your co-workers
12. Walk to a local coffee shop or store for a quick break
13. Make it a habit to walk around while you are on the phone
14. Set an alarm on your calendar that reminds you to get up and walk a little every hour
15. Track the steps you take outside of work; check the back of this handout for ideas

For more ideas, go to GetHealthyCT.org

Like us on Facebook!

4th Annual Get Fit Day & YMCA Healthy Kids Day®

Get Healthy CT

the YMCA

Saturday, April 29, 2017
11am-2pm

NEW HAVEN GREEN
(165 CHURCH STREET)

Rain Location: New Haven YMCA Youth Center, 50 Howe Street

Free Family Event!

•vendors •exercise demonstrations • • a climbing wall • bicycles • sports clinics• information on health and local resources • giveaways & much more!

For more information on this event, or for help finding healthy food and places to exercise, visit us at GetHealthyCT.org & Like us on Facebook!

New Haven Parks & Recreation

4th Annual Get Fit Day & YMCA Healthy Kids Day®

Get Healthy CT

the YMCA

Sábado, 29 de Abril, 2017
11:00 am-2:00 pm

NEW HAVEN GREEN
(SITUADO EN LA CALLE 165 IGLESIA)

en caso de lluvia: New Haven YMCA Youth Center- 52 Howe Street

¡Evento Familiar Gratuito!

•vendedores • demonstraciones de ejercicio• • un muro de escala • bicicletas • clinicas deportivas • información sobre salud y recursos locales • regalos y mucho más!

Para obtener más información sobre este evento, o para encontrar alimentos saludables y lugares para hacer ejercicio, visítenos en GetHealthyCT.org & ¡Encuentranos en Facebook!

New Haven Parks & Recreation

SIGILLVM · NOVI PORT · IN · REPUBLICA · CONNECTICVTENSI · 1784

10 tips
Nutrition Education Series

be an active family

10 tips for becoming more active as a family

Physical activity is important for children and adults of all ages. Being active as a family can benefit everyone. Adults need 2½ hours a week of physical activity, and children need 60 minutes a day. Follow these tips to add more activity to your family's busy schedule.

1 set specific activity times

Determine time slots throughout the week when the whole family is available. Devote a few of these times to physical activity. Try doing something active after dinner or begin the weekend with a Saturday morning walk.

2 plan ahead and track your progress

Write your activity plans on a family calendar. Let the kids help in planning the activities. Allow them to check it off after completing each activity.

3 include work around the house

Involve the kids in yard work and other active chores around the house. Have them help you with raking, weeding, planting, or vacuuming.

4 use what is available

Plan activities that require little or no equipment or facilities. Examples include walking, jogging, jumping rope, playing tag, and dancing. Find out what programs your community recreation center offers for free or minimal charge.

5 build new skills

Enroll the kids in classes they might enjoy such as gymnastics, dance, or tennis. Help them practice. This will keep things fun and interesting, and introduce new skills!

6 plan for all weather conditions

Choose some activities that do not depend on the weather conditions. Try mall walking, indoor swimming, or active video games. Enjoy outdoor activities as a bonus whenever the weather is nice.

7 turn off the TV

Set a rule that no one can spend longer than 2 hours per day playing video games, watching TV, and using the computer (except for school work). Instead of a TV show, play an active family game, dance to favorite music, or go for a walk.

8 start small

Begin by introducing one new family activity and add more when you feel everyone is ready. Take the dog for a longer walk, play another ball game, or go to an additional exercise class.

9 include other families

Invite others to join your family activities. This is a great way for you and your kids to spend time with friends while being physically active. Plan parties with active games such as bowling or an obstacle course, sign up for family programs at the YMCA, or join a recreational club.

10 treat the family with fun physical activity

When it is time to celebrate as a family, do something active as a reward. Plan a trip to the zoo, park, or lake to treat the family.

USDA United States Department of Agriculture

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 29
April 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

que su familia se mantenga activa

10 consejos para que su familia sea más activa

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2½ horas de actividad física a la semana y los niños necesitan 60 minutos por día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

1 planee actividaes específicas

Determine las horas en las que toda la familia esta disponible. Dedique algunas de éstas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empieza el fin de semana con una caminata en la mañana del Sábado.

2 planee con anticipación y tome nota de sus logros

Escriba sus planes en el calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.

3 incluya el trabajo en la casa

Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rastrillando, deshierbando, plantando o aspirando.

4 use lo que esta disponible

Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

5 desarrolle nuevas habilidades

Suscriba a los niños en clases que los entretengan como: gimnasia, danza o tenis y ayúdelos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas, interesantes y desarrollarán nuevas habilidades.

6 planee para todas las condiciones del tiempo

Escoga algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Disfrute actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.

7 apague la televisión

Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

8 empiece poco a poco

Empiece introduciendo una nueva actividad familiar y adicione más cuando vea que todos esten listos. Lleve al perro a largas caminatas, juegue con la pelota o vaya a clases de educación física.

9 incluya otras familias

Invite a otras familias a tus actividades. Esta es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como boliche, carrera de obstáculos, suscríbase en los programas familiares de YMCA o en un club recreacional.

10 deleite a su familia con actividad divertida

Cuando sea tiempo de una celebración familiar, planee algo activo como premio. Planee un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.

DG TipSheet No. 29
Abril 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA United States Department of Agriculture

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

Daily Tips to Help You Move More

Use these tips to help you move more every day! Click on each title for more information.

1. **Just move more!** There are lots of fun and easy ways to build more activity into your everyday routine, even if you're not a gym hero.
2. **Park and go.** How many times have you circled the parking lot to find that "rock star" spot? Spare yourself the stress by parking farther away (or even in a remote lot) and walking the rest of the way to your destination.
3. **Wear what you've got.** You don't need special clothing to simply get out and walk. A comfortable, supportive pair of shoes and a few basics will keep you ready to go.
4. **Work out at work.** Add some healthy activity to your work day. Take 10-minute walking breaks, schedule walking meetings when possible, do some yoga or stretching during downtime, or walk to a nearby restaurant for lunch instead of driving.
5. **Schedule it.** Having trouble making time for physical activity? Set an alarm on your phone or schedule it on your calendar – and treat it like any other important appointment.
6. **Burn those calories.** Being more physically active can help you lose weight faster and keep it off for good. The key is using up more calories than you eat each day.
7. **Take the stairs.** The elevator may go up — but it doesn't up your opportunities for activity. Take the stairs instead, even if only for a floor or two. You may huff and puff at first, but over time, your body will thank you.
8. **Set a goal.** Having a commitment or goal, like being active for at least 150 minutes each week, will help you stay on track. Share it with others to keep yourself accountable. If you're the competitive type, challenge friends, family or coworkers and see who can consistently meet their goals over time.
9. **Go mobile.** Catching up on phone calls? Walk your talk – in your neighborhood, on a treadmill or around your workplace. If you use a headset or earbuds make sure you can still hear traffic.
10. **Pick up the pace**. When walking, running or cycling, increase your speed from leisurely to brisk or choose a route with more hills or inclines. Or alternate moderate and vigorous intensity. You'll get a more intense workout in the same amount of time.
11. **Be a sport**. Team and individual sports can be a fun way to meet your activity goals. Join a recreation center or league in your community, or round up some friends or coworkers for an informal game.
12. **Buddy up.** Find a physical activity accountability partner. The coworker who always holds you to your deadlines can also help you reach your fitness goals.
13. **Fitness first**. Shake up your family's after-school/after-work routine. Join your kids for a bike ride or shoot some hoops before starting on homework and chores. You'll all feel better and think better!
14. **Timing is everything.** If you find you're better at sleeping in than making it to that morning workout, try getting active at a different time of day.
15. **Just dance.** Clear some space, put on some music, and take a dance break! It can reenergize a work meeting, study session, lazy Sunday or game night. Let each person take a turn as DJ so everyone's favorites get played.
16. **Get your garden on!** Gardening, lawn mowing and yard work are a great way to get active outdoors. No yard? No problem. Try container gardening or a local community garden.

17. **Put the screens on hold.** Instead of heading right for the TV or game console after dinner, make that family activity time. Take a walk, practice a sport, or play a game of tag or hide-and-seek.
18. **Be an active parent.** Experts say that what kids want more than anything else is time with their parents. To give them that, don't just send them out to play — go play with them!
19. **Get a kinder, gentler workout.** Try mindful movement like yoga, tai chi or qi gong. These gentle mind-body practices may leave you less stressed and more relaxed while improving your health.
20. **Stress is no excuse to skip your workout.** Regular physical activity can help you manage stress, sleep better and have more energy.
21. **Tune into fitness during TV time.** Walk or jog in place or on a treadmill, lift weights, or do yoga while you watch your favorite shows. Break up a TV binge with a 10-minute activity session between episodes. Or challenge the kids to see who can do the most push-ups or jumping jacks during commercial breaks.
22. **Do what you love.** Find activities that fit your personality and motivate you to stick with them. If you're a social person, try a group dance class, a kickball team or walking with a group of friends. If you prefer time alone, yoga or running might be a better fit for you.
23. **Make active chore cards.** Let each family member draw a card each day with a different active task that needs to be done. Cleaning up after dinner, walking the dog, taking the trash out, folding laundry and unloading the dishwasher are all good ways to get your family up off the couch – and get the chores done.
24. **Stay active when you travel.** Don't take a vacation from fitness. Instead of a bus tour, see the sights by walking or bicycling. If you'll be spending a lot of time in an airport, walk while you wait! Throw a jump rope or resistance band in your suitcase. And take advantage of the hotel fitness center or swimming pool.
25. **Get active for a cause.** If you live to help others, active community events like the Heart Walk are a great way to do something healthy while giving back. Some even offer fitness training, team opportunities and prizes!
26. **Change up date night.** An evening out with your spouse or bestie doesn't have to mean dinner and a movie. Keep a list of activities that would be fun to do together, like walking, bowling, miniature golf, dancing, indoor rock climbing, or hula hooping! Get creative – the possibilities are endless.
27. **Fit in walking.** Being more active doesn't have to take up a lot of time. You can walk just about anytime, anywhere, and every 10-minute session counts toward your goal of at least 150 minutes per week.
28. **Warm up to warming up.** A proper warm-up (and cool-down) can help you improve flexibility and avoid injury. You'll feel better after every workout and be more likely to stick with it.
29. **It's a dog's life.** A dog can be a great walking or running companion. If you don't have one of your own you could volunteer at a local shelter, help out a neighbor who is too busy to walk their dog, or start a dog-walking service!
30. **Do it anyway.** Didn't make it to the gym before it closed? Create your own circuit workout at home! No equipment needed, just a little willpower and creativity.

Consejos diarios que te ayudarán a moverte más

1. **¡Sólo muévete más!** Hay muchas formas fáciles y divertidas de incorporar más actividad física en tu rutina diaria, incluso si no eres el héroe del gimnasio.
2. **Estaciónate y camina.** ¿Cuántas veces has dado vueltas en el estacionamiento para encontrar un muy buen lugar? Ahórrate el estrés estacionándote más lejos (o incluso en un estacionamiento remoto) y caminando el resto de la distancia hasta tu destino.
3. **Vístete con lo que tengas.** No necesitas ropa especial para salir y caminar. Con un par de zapatos cómodos con soporte y unas cuantas prendas básicas estarás listo para salir.
4. **Ejercítate en el trabajo.** Agrégale actividad saludable a tu día de trabajo. Tómate descansos de 10 minutos para caminar, programa reuniones que se lleven a cabo en caminatas cuando te sea posible, haz algo de yoga o estiramiento durante tu tiempo de descanso, o camina a un restaurante cercano para comer en lugar de ir manejando.
5. **Prográmalo.** ¿Tienes problemas para hacerte tiempo para la actividad física? Pon una alarma en tu celular o escríbelo en tu calendario, y trátalo como cualquier otro evento importante.
6. **Quema esas calorías.** Estar más activo puede ayudarte a perder peso más rápido y a no subirlo otra vez. La clave es quemar más calorías de las que consumes al día.
7. **Usa las escaleras.** El elevador puede subir, pero no aumenta tus oportunidades de hacer actividad física. Toma mejor las escaleras, incluso si sólo es un piso o dos. Puede que al principio te cueste trabajo, pero con el tiempo tu cuerpo te lo agradecerá.
8. **Ponte una meta.** Tener un compromiso o meta, como estar activo al menos 150 minutos a la semana puede ayudarte a mantenerte en el buen camino. Compártelo con otros para sentirte responsable. Si eres del tipo competitivo, reta a tus amigos, familia o compañeros de trabajo y ve quién puede cumplir sus metas de manera consistente a lo largo del tiempo.
9. **Movilízate.** ¿Poniéndote al corriente con las llamadas telefónicas? Mientras hablas camina en el vecindario, una caminadora o alrededor de tu lugar de trabajo. Si usas manos libres o audífonos, asegúrate de poder escuchar también el tráfico.
10. **No pierdas el paso.** Al caminar, correr o andar en bicicleta, aumenta la velocidad de ligera a veloz, elige una ruta con más colinas y pendientes o alterna la intensidad entre moderada y vigorosa. Harás un ejercicio más intenso en la misma cantidad de tiempo.
11. **Haz deportes.** Los deportes individuales y en equipo pueden ser una forma divertida de cumplir con tus metas de actividad. Únete a un centro recreativo o liga en tu comunidad, u organiza a algunos amigos o gente del trabajo para un juego informal.
12. **Trabaja con amigos.** Encuentra un socio para hacerte responsable de hacer actividad física. Ese compañero del trabajo que siempre hace que te apegues a las fechas de entrega también puede ayudarte a cumplir tus metas de salud.
13. **Primero la salud.** Dale un giro a la rutina de la familia después de la escuela o del trabajo. Sal con tus hijos a andar en bicicleta o a tirar unas canastas antes de empezar la tarea y los quehaceres. ¡Todos se sentirán mejor y pensarán mejor!
14. **Encontrar el momento preciso lo es todo.** Si te gusta más dormir que pararte a hacer ejercicio por las mañanas, trata de hacerlo en otro momento del día.
15. **Nada más baila.** Haz espacio, pon música y ¡tómate un tiempo para bailar! Puede revitalizar una reunión de trabajo, una sesión de estudio, un domingo de flojera o una noche de juego. Ofrece que cada persona tome un turno como deejay para que se escuche la música favorita de todos.

American Heart Association® es por la vida®

Healthy For Good™

©2017, American Heart Association 2/17DS11780

16. **Ponte a trabajar en el jardín.** Cuidar el jardín, cortar el pasto o trabajar en el patio son muy buenas formas de estar activos en el exterior. ¿No tienes jardín? No hay problema, planta en macetas o en el jardín local de la comunidad.
17. **Pon las pantallas en pausa.** En lugar de irte directo a la TV o a la consola de videojuegos después de cenar, haz que sea un tiempo de actividad para la familia. Salgan a caminar, practiquen un deporte o jueguen algo como atrapados o a las escondidillas.
18. **Sé un padre activo.** Los expertos dicen que lo que más quieren los niños es pasar tiempo con sus padres. Para darles esto, no los mandes a jugar, ¡juega con ellos!
19. **Haz un ejercicio más suave y tranquilo.** Intenta hacer movimientos que también le ayudan a la mente, como yoga, tai chi o qi gong. Estas prácticas de cuerpo y mente pueden quitarte el estrés y dejarte más relajado mientras que mejoran tu salud.
20. **El estrés no es excusa para saltarte el ejercicio.** La actividad física regular puede ayudarte a controlar el estrés, a dormir mejor y a tener más energía.
21. **Sintoniza el canal del ejercicio a la hora de la TV.** Camina o trota en tu lugar o en una caminadora, levanta pesas o haz yoga mientras ves tus programas favoritos. Interrumpe el maratón de TV con una sesión de actividad de 10 minutos entre episodios. O reta a los niños a ver quién puede hacer más lagartijas o saltos de tijera durante los comerciales.
22. **Haz lo que amas.** Busca actividades que vayan con tu personalidad y motívate a no dejarlas. Si eres una persona social, intenta meterte a una clase de baile grupal, un equipo de kickball o caminar con un grupo de amigos. Si prefieres tiempo a solas, hacer yoga o correr pueden ser una mejor opción.
23. **Escribe tarjetas con los que haceres que requieren actividad.** Permite que cada miembro de la familia escriba una tarjeta al día con una tarea activa que haya que hacer. Limpiar después de cenar, pasear al perro, sacar la basura, doblar la ropa y vaciar la lavavajilla son buenas formas de parar a la familia del sillón y hacer los quehaceres.
24. **Mantente activo cuando viajas.** No te tomes vacaciones del ejercicio. En lugar de hacer un recorrido en camión, visita los lugares caminando o en bicicleta. Si vas a pasar mucho tiempo en el aeropuerto, ¡camina mientras esperas! Empaca en la maleta una cuerda para saltar o una banda de resistencia, y aprovéchate del gimnasio y de la piscina del hotel.
25. **Actívate por una causa.** Si vives para ayudar a los demás, los eventos comunitarios con actividad física, como la Heart Walk, son muy buena oportunidad de hacer algo sano y darle algo a otras personas. Algunos incluso ofrecen entrenamientos físicos, oportunidades de participar en equipo ¡y premios!
26. **Modifica tu cita de la noche.** Cuando sales con tu pareja o amigo no siempre tienen que ir a cenar y al cine. Ten una lista de actividades que sería divertido hacer juntos, como caminar, ir al boliche, jugar al mini golf, bailar, escalar muros o encestar unas canastas. Sé creativo, las posibilidades son infinitas.
27. **Incorpora caminata.** Ser más activo no requiere mucho tiempo. Puedes caminar en cualquier momento y en cualquier lugar. Incluso las sesiones de 10 minutos cuentan para lograr la meta de al menos 150 minutos a la semana.
28. **Calienta para entrar en calor.** Un calentamiento adecuado (y enfriamiento) te ayuda a mejorar la flexibilidad y a evitar lesiones. Te sentirás mejor después de cada sesión de ejercicio y será más probable que no lo dejes.
29. **Una vida de perros.** El perro puede ser un gran compañero para caminar o correr. Si no tienes uno, puedes voluntarizarte en un refugio local, ayudar a un vecino que está muy ocupado para sacar a su perro o comenzar un servicio de paseo de perros.
30. **Hazlo de todas formas.** ¿No llegaste al gimnasio antes de que cerrara? ¡Crea tu propio circuito de ejercicio en casa! No necesitas equipo, sólo un poco de fuerza de voluntad y creatividad.

American Heart Association® es por la vida® | Healthy For Good™

©2017, American Heart Association 2/17DS11780

Walk Your Way to a Healthier Life

You can get active in lots of ways, but walking is one of the easiest steps you can take to improve your health. It's also one of the safest, least expensive and most sustainable forms of exercise. For such a simple activity, it has so many benefits!

Research has shown that walking at least 30 minutes a day can help you:

- reduce your risk of heart disease, stroke and type 2 diabetes
- improve your blood pressure, blood sugar and blood cholesterol levels
- prevent weight gain and lower the risk of obesity
- improve your mental well-being
- increase your energy and stamina
- reduce your risk of osteoporosis, breast cancer and colon cancer

For every hour of brisk walking, life expectancy for some people may increase by two hours. The American Heart Association recommends adults get at least 150 minutes of physical activity each week.

It's not all or nothing; it's step by step.

Maybe you haven't been active for a while. No problem. Just get started, even if it's only a few minutes a day at first.

Set a reachable goal just for today. Then you can work toward your overall goal of 150 minutes a week or more as you get in better shape. Gradually increase your time or distance each week.

If it's easier on your body and your schedule, you can split up your walks into 10 or 15 minutes each. Every step counts!

Even if you're already active, here are some ways you can add more steps into your day:

- Take the dog out for a walk.
- Take the kids to the park or playground.
- Park farther from the entrance to your workplace, school, grocery store, restaurants, etc.
- Take the stairs instead of the elevator, even if just for one or two floors.
- Window shop at the mall or downtown.
- Walk to a nearby restaurant for lunch instead of driving.
- Catch up with a friend by walking around the block while you chat on the phone.

All you have to do is lace up with a comfortable pair of shoes and walk. It's that easy!

Encamínate a una vida más sana

Puedes volverte activo de muchas formas, pero caminar es uno de los pasos más fáciles que puedes dar para mejorar tu salud. Además es una de las formas de ejercicio más seguras, la más barata y más sustentable. Para ser una actividad tan simple, ¡los beneficios para la salud son enormes!

La investigación muestra que caminar por lo menos 30 minutos al día te puede ayudar a:

- reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca, ataque cerebral y diabetes tipo 2
- mejorar tus niveles de presión arterial, azúcar en sangre y colesterol
- prevenir aumento de peso y disminuir el riesgo de obesidad
- mejorar tu bienestar mental
- aumentar tu energía y resistencia
- reducir el riesgo de osteoporosis, cáncer de mama y cáncer de colon

La expectativa de vida de algunas personas aumenta dos horas por cada hora de caminata a paso ligero. La American Heart Association.

No es todo o nada; es paso a paso

Tal vez no has estado activo por un tiempo, pero no hay problema. Lo importante es empezar, incluso si en un principio sólo haces unos minutos al día.

Fíjate una meta realista todos los días. Después cuando estés en mejor forma puedes trabajar para alcanzar la meta de 30 minutos al día. Aumenta tu tiempo o distancia gradualmente cada semana.

Si es más fácil para tu cuerpo y tu agenda, puedes dividir tus caminatas en sesiones de 10 o 15 minutos. ¡Cada paso cuenta!

Incluso si ya haces actividad física, aquí te damos algunas formas de sumarle pasos a tu día:

- Pasea al perro
- Lleva a tus hijos al parque o al patio de juegos
- Estaciónate más lejos de la entrada de tu lugar de trabajo, escuela, supermercado, restaurante, etc.
- Toma las escaleras en vez del elevador, incluso si sólo son uno o dos pisos
- Pasea por el centro comercial o el centro de la ciudad
- Camina a un restaurante cercano para comer en lugar de llegar en coche
- Ponte al corriente con un amigo al caminar por la cuadra mientras hablan por teléfono

Lo único que tienes que hacer es *amarrarte las agujetas* de unos zapatos cómodos y caminar. ¡Así de fácil!

©2017, American Heart Association 2/17DS11780

American Heart Association® es por la vida®

Healthy For Good™

USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

An active lifestyle

Being more physically active is one of the best things you can do for your health, and it doesn't have to be hard or involve the gym.

Get social

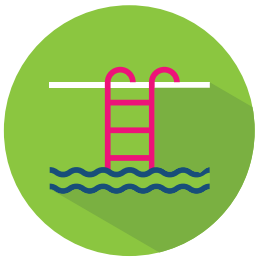
Get active with your friends instead of going out to eat. Go for a hike, walk around the mall, or play an exercise-themed video game.

Move more at work

Fit more activity into the workday. Stand during phone calls, use a printer farther from your desk, and get up to stretch each hour.

Do something new

Develop a new skill to kick-start your motivation. Sign up for a class to learn how to salsa dance, surf, do tai chi, or play a sport.



Keep cool in the pool

Don't like to sweat? Hit the local community pool for a swim, water polo, or water aerobics class to stay cool while exercising.

Stay on track

Use SuperTracker.usda.gov to track your activity. Sync your FITBIT® for easy entry and join a challenge for friendly competition.

List more tips

_____

_____

_____

_____

Based on the Dietary Guidelines for Americans
Go to Choose MyPlate**.gov for more information.**

MPMW Tipsheet No. 4
October 2016
Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity, provider, employer, and lender.

USDA
United States Department of Agriculture

MiPlato MisVictorias

Un estilo de vida activo

Ser más activa físicamente es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, y no tiene que ser difícil ni involucrar al gimnasio.

Socialice

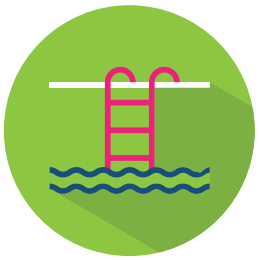
Realice actividades físicas con sus amigas y amigos en lugar de salir a comer. Vaya a dar una caminata, camine por el centro comercial o juegue con un videojuego de ejercicio.

Muévase más en el trabajo

Meta más actividad en la jornada laboral. Esté parada durante las llamadas telefónicas, use una impresora lejos de su escritorio y levántese para estirarse cada hora.

Haga algo nuevo

Desarrolle una nueva habilidad para comenzar su motivación. Inscríbase en una clase para aprender a bailar salsa, haga surf, haga tai chi o participe en un deporte.



Manténgase fresca en la piscina

¿No le gusta sudar? Vaya a la piscina de la comunidad local para nadar, a clases de water polo o clases de aeróbic acuático para mantenerse fresca mientras hace ejercicio.

No se salga de la pista

Use SuperTracker.usda.gov para hacer el seguimiento de su actividad. Sincronice su FITBIT® para facilitar la entrada y unirse a un desafío de competencia amistosa.

Listar más consejos

_____

_____

_____

_____

Basado en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses
Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

MPMW Tipsheet No. 4-S
Octubre 2016
Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Spring into Action

Spring is here. The days are getting longer and the temperatures are rising. In addition to all of the wonderful fruits and vegetables spring provides, warmer weather gives us the chance to get out of the house and enjoy the benefits of physical activity. With a balanced eating plan, exercise is important both for losing weight and maintaining your overall health. The *2008 Physical Activity Guidelines for Americans* recommend adults engage in a minimum of 2 ½ hours each week of moderate-intensity aerobic activity or 75 minutes of vigorous-intensity activity a week. **With planning, you can easily fit 30 to 60 minutes of aerobic activity into your routine most days of the week.**

Examples of moderate-intensity aerobic activities:

- Walking (about 3½ miles per hour)
- Water aerobics
- Bicycling (less than 10 mph)
- Tennis (doubles)
- Dancing

Examples of vigorous-intensity activities:

- Race-walking (4½ mph)
- Jogging, running (5 mph)
- Swimming laps
- Bicycling (faster than 10 mph)
- Tennis (singles)
- Aerobics

To increase your levels of aerobic activity, first decide which activities you enjoy and look at your daily schedule to see where you can fit in these activities. If you're starting from little or no daily physical activity, check with your physician first and begin with five to 10 minutes per day. Increase your duration every week by 10-minute increments until you're up to 30 to 60 minutes most days of the week. For maximum cardiovascular health, try to engage in all your aerobic activity at one time. But if your schedule doesn't permit it, you can break up the physical activity throughout the day.

As you develop your physical activity plan, remember nutrition is fundamental to your peak physical performance. To put in your best effort, you need carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals and water. If you're highly active, you may need slightly more of some nutrients. Whatever your level of activity, maximize your performance by consuming a wide variety of foods and adequate calories. Consider working with a registered dietitian nutritionist to help design a nutrition plan that supports your active lifestyle.

Source: **http://www.eatright.org/resource/fitness/exercise/workout-ideas/spring-into-action**

Four-Week Activity Challenge Tracker

I pledge to be physically active at least 150 minutes per week for four weeks.

_____

PARTICIPANT

NUMBER OF MINUTES COMPLETED

	MON	TUES	WED	THU	FRI	SAT	SUN	TOTAL
WEEK 1								
WEEK 2								
WEEK 3								
WEEK 4								

Congratulations!

You're taking small steps to move more for big gains in your health, appearance, fitness and wellbeing!

A good goal is to be active ***at least*** 30 minutes a day, five days a week.

heart.org/MoveMore

©2017, American Heart Association 2/17 DS11833

USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

Redo your coffee shop stop

Whether going to your local coffee shop is a daily ritual or a special weekend outing, consider these ways you can move toward better choices.

Downsize your drink

If a large coffee drink is your go-to, consider whether a smaller size would hit the spot.

Do dairy right

For lattes and cappuccinos, shift from whole milk to low-fat or fat-free (skim) milk to reduce the amount of saturated fat.

Skip the "whip"

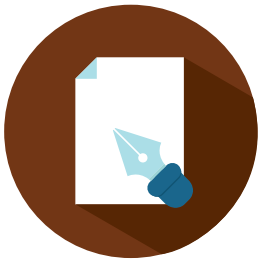
Leave off the extras like whipped cream and caramel drizzle. The calories from added sugars in the toppings alone can really add up.

Cut the syrup in half

Ask for fewer pumps of sweetener in your drink. A sprinkle of cinnamon or cocoa powder can add flavor without added sugars.

Split the sweets

Share a muffin or pastry with a friend. It can be high in calories from added sugars and saturated fat.



List more tips

_____

_____

_____

_____

Based on the Dietary Guidelines for Americans
Go to Choose MyPlate**.gov for more information.**

MPMW Tipsheet No. 8
December 2016
Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

USDA
United States Department of Agriculture

MiPlato MisVictorias

Reconsidere su visita a la cafetería

Independientemente de que la visita a su cafetería local sea un ritual diario o una visita especial de fin de semana, considere estas maneras de cambiar a mejores opciones.

Reducir el tamaño de su bebida

Si una bebida grande de café es lo que pide siempre, considere si le serviría igual un tamaño pequeño.

Tome los lácteos de la manera correcta

Para lattes y capuchinos, cambie de leche entera a leche descremada o baja en grasa para reducir la cantidad de grasa saturada.

Sáltese la "nata"

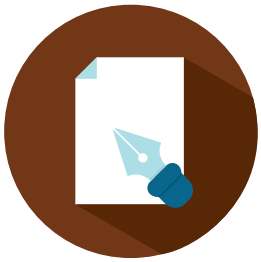
No pida extras como nata batida y rociado de caramelo. Las calorías de los azúcares añadidos de las coberturas suponen bastantes calorías por sí solas.

Reduzca el sirope a la mitad

Pida menos chorritos de edulcorante en su bebida. Una pizca de canela o cacao en polvo puede agregar sabor sin azúcares añadidos.

Divida los dulces

Comparta un muffin o un hojaldre con una amiga. Puede ser alto en calorías de azúcares añadidos y grasas saturadas.



Listar más consejos

_____

_____

_____

_____

MPMW Tipsheet No. 8-S
Diciembre 2016
Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Basado en las Guías Alimentarias para los Estadounidense
Visite Choose MyPlate**.gov para obtener más información.**

Collard Greens & Swiss Chard over Whole Wheat Pasta

Serves 4-6 people

*Chef Raquel graduated with highest honors from the culinary program at the Institute of Culinary Education after completing her externship at Le Bernardin in NYC. In 2009, Chef Raquel created **A Pinch of Salt, LLC** offering hands-on cooking instruction focusing on the preparation of healthy, gourmet, yet practical and inexpensive meals. Currently, Chef Raquel partners with The Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) developing and executing an intensive culinary training program for inspiring food entrepreneurs. She also provides CCGB's network of food pantries and community meals programs extensive cooking education. Chef Raquel also provides outreach and cooking education for the Bridgeport Farmers Market Collaborative, FreshConnections and Hall Neighborhood House. This builds on her commitment to Mrs. Obama's Let's Move initiative and her experience with Wellness in the Schools, a NYC based nonprofit focusing on providing public school students nutritious meals which are reinforced through cooking educating in the classrooms and gardening. Chef Raquel is passionate about educating youth groups, families, seniors and communities on the importance of healthy cooking, understanding nutritional information, stretching food dollars, utilizing farmers' markets and community gardens and making eating healthy a lifestyle.*

Ingredients:

Extra-virgin olive oil, as needed
3-4 garlic cloves, thinly sliced or minced
1 bunch collard greens, ribs removed, cut into wide ribbons
1 bunch Swiss chard, trimmed and cut into ribbons
1-15 oz. can of low-sodium white beans like cannellini, rinsed and drained
Parmesan cheese, as needed
Salt and pepper, to taste
1 box of whole wheat pasta

Directions:

1. In a deep pan heat oil add onions and cook until softened and translucent. Add garlic and cook for about 30 seconds.
2. Toss both greens and the stems of Swiss chard. Sprinkle with a pinch of salt and pepper.
3. Once the greens have softened, add tap water as needed to just cover the greens. Cook until greens have softened to your taste, about 15 minutes. Add in beans and cook for another 2 minutes. Adjust seasoning as needed.
4. Meanwhile, fill a large pot with cold water. Bring to a boil. Add 1 Tbs. of salt and return to a boil. Add in whole wheat pasta and cook according to package directions, approximately 11-13 minutes. When pasta is done, save about 1 cup of the pasta water and drain remaining liquid.
5. Add pasta to the greens and toss to combine. Add a bit of pasta water to help build a sauce. Sprinkle with parmesan cheese and enjoy!

Chef Raquel Rivera-Pablo
A Pinch of Salt, LLC
www.apinchofsalt.com
Raquel@apinchofsalt.com

Colletes Verdes y Acelgas sobre las Pastas de Trigo integral

Sirves 6-8

Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó ***A Pinch of Salt, LLC*** *ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, el Chef Raquel se asocia con The Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) desarrollando y ejecutando un programa de entrenamiento culinario intensivo para inspirar a los empresarios de alimentos. También proporciona la red de CCGB de despensas de alimentos y programas de comidas comunitarias de educación de cocina extensa. Chef Raquel también ofrece educación de extensión y cocina para el Bridgeport Farmers Market Collaborative, FreshConnections y Hall Neighborhood House. Esto se basa en su compromiso con la iniciativa Let's Move de la Sra. Obama y su experiencia con Wellness in the Schools, una organización sin fines de lucro con sede en Nueva York que se enfoca en proveer a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la cocina educando en las aulas y jardinería. El Chef Raquel es un apasionado de educar a grupos juveniles, familias, personas mayores y comunidades sobre la importancia de cocinar sano, entender la información nutricional, estirar los dólares de los alimentos, utilizar los mercados de los agricultores y jardines comunitarios y hacer que la alimentación sea un estilo de vida saludable.*

Ingredientes:

Aceite de oliva virgen extra, según sea necesario
3-4 dientes de ajo, en rodajas finas o picados
1 manojo de collard verdes, costillas retiradas, cortadas en cintas anchas
1 racimo de acelga, recortado y cortado en cintas
1-15 oz. Lata de frijol blanco bajo en sodio, como cannellini, enjuagado y escurrido
Queso parmesano, según sea necesario
Sal y pimienta para probar
1 caja de pasta de trigo integral

Direcciones:

1. En una sartén profunda, calentar el aceite agregar las cebollas y cocinar hasta que estén blandas y translúcidas. Agregue el ajo y cocine durante unos 30 segundos.
2. Mezcle los verdes y los tallos de acelga. Espolvorear con una pizca de sal y pimienta.
3. Una vez que los verdes se hayan ablandado, añada agua del grifo cuando sea necesario para cubrir sólo los verdes. Cocine hasta que los verdes se hayan ablandado a su gusto, unos 15 minutos. Añadir los frijoles y cocinar por otros 2 minutos. Ajuste el condimento según sea necesario.
4. Mientras tanto, llene una olla grande con agua fría. Llevar a ebullición. Añadir 1 cucharada. De sal y volver a hervir. Añadir en pasta de trigo integral y cocinar de acuerdo a las instrucciones del paquete, aproximadamente 11-13 minutos. Cuando la pasta esté hecha, ahorre cerca de 1 taza del agua de la pasta y drene el líquido restante.
5. Agregue la pasta a los verdes y mezcle para combinar. Añadir un poco de agua de pasta para ayudar a construir una salsa. Espolvorear con queso parmesano y disfrutar!

Chef Raquel Rivera-Pablo
A Pinch of Salt, LLC
www.apinchofsalt.com
Raquel@apinchofsalt.com

Monthly Health Challenge - Dumbbell Bicep Curl

Want to strengthen and work your biceps and forearms? You can start with the dumbbell bicep curl challenge, a bicep exercise that works on your strength. As you perform this dumbbell biceps curl, your arms will get stronger enabling you to lift heavier and avoid injury.

How to perform the perfect dumbbell biceps curl:

1. Stand up straight with a dumbbell in each hand at arm's length. Keep your elbows close to your torso and rotate the palms of your hands until they are facing forward. This will be your starting position.
2. Now, keeping the upper arms stationary, exhale and curl the weights while contracting your biceps. Continue to raise the weights until your biceps are fully contracted and the dumbbells are at shoulder level. Hold the contracted position for a brief pause as you squeeze your biceps.
3. Then, inhale and slowly begin to lower the dumbbells back to the starting position.
4. Repeat for the recommended amount of repetitions.

*If you don't have dumbbells, a bottle of water or can of soup are good substitutes for weights
*Begin with small weights, and increase weight for more of a challenge.

* For beginners, follow the Easy Track (E), but if you're looking for a more difficult track, follow the Challenging Track (C).

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 (E) 5 (C) 10	2 (E) 5 (C) 10	3 (E) 10 (C) 15	4 (E) 10 (C) 15	5 (E) 15 (C) 20	6 (E) Rest Day (C) Rest Day	7 (E)15 (C) 20
8 (E) 20 (C) 25	9 (E) 25 (C) 30	10 (E) 25 (C) 30	11 (E) 30 (C) 35	12 (E) 30 (C) 35	13 (E) Rest Day (C) Rest Day	14 (E) 30 (C) 35
15 (E) 35 (C) 40	16 (E) 35 (C) 40	17 (E)40 (C) 45	18 (E) 45 (C) 50	19 (E) 45 (C) 50	20 (E) Rest Day (C) Rest Day	21 (E) 50 (C) 55
22 (E) 55 (C) 60	23 (E) 55 (C) 60	25 (E) 60 (C) 65	26 (E) 60 (C) 65	27 (E) 65 (C) 70	28 (E) Rest Day (C) Rest Day	29 (E) 65 (C) 70
30 (E) 70 (C) 75	31 (E) 70 (C) 75					

Source: http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/dumbbell-bicep-curl

El reto del mes - Flexiones de bíceps

¿Quieres fortalecer y trabajar tus bíceps y antebrazos? Puedes comenzar con flexiones de bíceps, un ejercicio de bíceps que ayuda a fortalecer sus brazos. A medida que realice las flexiones de bíceps, sus brazos se fortalecerán y le permitirá levantar más peso y evitar lesiones.

Cómo actualizar flexiones de bíceps perfectas:

1. Párese derecho con una pesa en cada mano a la longitud del brazo. Mantenga los codos cerca de su torso y gire las palmas de sus manos hasta que estén mirando hacia adelante. Esta será su posición inicial.
2. A continuación, manteniendo los brazos estacionarios, exhales y levante las pesas mientras contrae los bíceps. Continúe elevando las pesas hasta que sus bíceps estén completamente contraídos y las pesas estén al nivel del hombro. Mantenga la posición contraída durante una breve pausa al apretar los bíceps.
3. Finalmente, inhale y comience lentamente a bajar las pesas de nuevo a la posición inicial.
4. Repita para la cantidad recomendada de repeticiones.

*Si no tiene pesas disponibles, puede usar botellas de agua o latas de comida como sustitutos para pesas.
*Comience con pesas pequeñas y aumente el peso para ser más desafiante.

* Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, sigue las instrucciones difíciles (D).).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 (F) 5 (D) 10	2 (F) 5 (D) 10	3 (F) 10 (D) 15	4 (F) 10 (D) 15	5 (F) 15 (D) 20	6 (F) Rest Day (D) Rest Day	7 (F) 15 (D) 20
8 (F) 20 (D) 25	9 (F) 25 (D) 30	10 (F) 25 (D) 30	11 (F) 30 (D) 35	12 (F) 30 (D) 35	13 (F) Rest Day (D) Rest Day	14 (F) 30 (D) 35
15 (F) 35 (D) 40	16 (F) 35 (D) 40	17 (F) 40 (D) 45	18 (F) 45 (D) 50	19 (F) 45 (D) 50	20 (F) Rest Day (D) Rest Day	21 (F) 50 (D) 55
22 (F) 55 (D) 60	23 (F) 55 (D) 60	25 (F) 60 (D) 65	26 (F) 60 (D) 65	27 (F) 65 (D) 70	28 (F) Rest Day (D) Rest Day	29 (F) 65 (D) 70
30 (F) 70 (D) 75	31 (F) 70 (D) 75					

Source: http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/dumbbell-bicep-curl