

OTROS 15 CONSEJOS

Para el bienestar y la diversión de la familia

- Juegue con una pelota liviana (Hacky Sack) *(Visite el sitio <http://www.footbag.org>)*
- Juegue el juego de la papa caliente con un frisbee.
- Deslícese en monopatín o patineta *(use protección para las rodillas, las muñecas y los tobillos, y un casco).*
- Lave su automóvil
- Plante flores o una huerta de vegetales.
- Salte con una vara e salto y cuente los rebotes *(use equipo de protección).*
- Inscríbese y marche en un desfile o en un estival étnico o para recaudar fondos de caridad.
- Inscríbese en u liga “Y” o club local.
- Tome clases de artes marciales.
- Salte de un trampolín *(la seguridad es muy importante- visite el sitio en Internet: www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/085.html).*
- Cuando haga mal tiempo, salga a caminar por el paseo de compras local.
- Haga flexiones y abdominales y vea cuántos puede hacer consecutivamente.
- Inscríbese y marche en un desfile o en un estival étnico o para recaudar
- Practique golf en un predio de práctica o disfrute de un partido de mini golf.
- Realice una larga caminata o corra por la playa.



Hay consejos adicionales disponibles para mantener a su familia en buen estado físico en los siguientes sitios de Internet: www.shapeup.org/FitTips y www.sweetandlow.com/FitTips

SweetN Low® es una marca registrada de Cumberland Parking Corp., Brooklyn, NY. 11205. Todos los derechos reservados. Shape Up America! ©

