



Consejos para una familia activa

Miembros de la familia que eran más activos físicamente y tenían mucho ejercicio de forma natural. Hoy, sin embargo, vamos a todas partes en coche y se sientan durante horas frente al televisor o la computadora. Este estilo de vida sedentario se ha relacionado con la obesidad y una serie de problemas de salud relacionados que van desde la diabetes hasta depresión.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. informa que los niños que son más activos, son adultos más sanos. Y las personas que no hacen ejercicio corren el riesgo de desarrollar presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades crónicas.

Aquí están algunas ideas sobre cómo usted puede obtener su familia que se desplazan de una manera que es divertido!

Caminar a la escuela. Póngase sus zapatos para caminar y uniase a los niños a caminar a la escuela cada día.

Juegue videojuegos que requieren participación física. Si usted tiene un sistema de videojuegos, juegue juegos activos como el tenis, bolos, béisbol, patinaje, y snowboard.

Fortalecer los huesos. Incluya el fortalecimiento de los huesos con ejercicios como la rayuela, saltar la cuerda, gimnasia, o voleibol

Haga un recorrido por el parque. Haga que ir al parque sea una recompensa por un trabajo bien hecho, una buena prueba de grado, o cualquier cosa que se merezca algo positivo, no alimentarios recompensa. Al llegar allí, juegue un juego rápido de Frisbee, lanzar una pelota, jugar a la pelota wiffle, o patear una pelota de fútbol.

Llegar a la zona de juegos. Ejercicios de fortalecimiento muscular no significa sólo el levantamiento de pesas. Lleve a los niños al parque a columpiarse en las barras, trepar a un árbol, o jugar en los columpios.

Plantar un jardín. Ya sea que elija frutas y verduras o algunas flores bonitas, consiga que los niños participen en un proyecto de horticultura orgánica. Ellos recibirán un poco de ejercicio escarbando la siembra, y el deshierbe. Entonces toda la familia puede disfrutar de los frutos de su trabajo con productos frescos y flores cortadas.