



American Heart Association.



para mujeres

MUEVE TU CUERPO

Hacer más ejercicio cada día contribuye a la salud de tu corazón y te proporciona endorfinas de la felicidad que ayudan a tu mente. Las mujeres deben realizar un total semanal de al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas, durante toda la semana. No solo te puede ayudar a sentirte, pensar, dormir y vivir mejor, sino que mantenerte activa también mejora la calidad de vida en general.

- » **La fuerza es bella:** incorpora actividades de fortalecimiento muscular (como ejercicios de resistencia o con pesas), al menos, dos veces a la semana.
- » **Sé valiente y avanza:** aumenta el tiempo, la distancia, la cantidad o el esfuerzo con el tiempo.
- » **Tómate un descanso para estirarte:** si estás de pie o sentada durante largos períodos, intenta caminar o moverte un poco para ayudar a tu cuerpo a mantenerse flexible y fuerte.

SECRETOS PARA EL ÉXITO

Recuerda estos consejos para mantenerte firme en tus objetivos de ejercicio y actividad física.

- » **ESTABLECE OBJETIVOS**
Fija objetivos realistas y realiza pequeños cambios a largo plazo para prepararte para el éxito.
- » **NO TE DETENGAS**
Una vez que alcances estos objetivos, sigue así. Aumenta gradualmente tu actividad e intensidad para obtener aún más beneficios para la salud.
- » **CAMINA**
Hay muchas formas de mantenerte activa. Es importante encontrar una que te guste. Puede que caminar te resulte la forma más fácil de empezar.
- » **HAZTE UN TIEMPO PARA MOVERTE**
Encuentra maneras de moverte más durante tu rutina diaria, ya sea en el trabajo, en el trayecto al trabajo o en casa.
- » **CREA HÁBITOS ATRACTIVOS**
Ser activo es atractivo, ¡y tú también! Haz algo activo todos los días alrededor de la misma hora para que se convierta en un hábito regular. Programa un recordatorio o agrégalo a tu agenda para que sea menos probable que te pierdas de hacerlo un día.

GO RED JUNTAS

Ayuda a otras mujeres a ponerse en marcha con una rutina de caminatas con amigas u organiza reuniones para caminar con compañeras de trabajo.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (sitio web en inglés)

© 2024 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.
Go Red For Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño del vestido rojo es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Se prohíbe el uso no autorizado.

Go Red for Women is nationally sponsored by

