



August 2011

Supplement

Excuses, excuses: Tips to staying physically active

Not enough time: Pick a set time to exercise. This will help you stay on track.

Too expensive: You do not need a gym! Walk the dog, play soccer with your kids, or do housework.

Bad weather: Take a walk in an indoor mall, stretch at home, or walk up and down stairs inside.

Too tired?: Regular exercise helps you sleep better and feel well-rested. It also gives you more energy.

Source: UC FSNEP Learn-At-Home materials

Exercise (The Right Way!)

Exercise can be overwhelming and tiring. Remember, every little bit counts! Try moving for an extra 10 minutes today. By making healthy choices and practicing good nutrition, it is still possible to lead a healthy and energetic life!

The Energy Drink Myth

Any workout – low, moderate, or high intensity – can leave you feeling drained and begging to quench your thirst. Energy drinks may be a tempting and attractive solution through its flavorful promises to energize and hydrate; however, depending on the intensity of one’s workout, it is not always the best solution.

Low or moderate activity: Water is best

One hour or less: Water is best

High intensity: Gatorade or sports drinks

One hour or more: Gatorade or sports drinks

It is important to remember to stay hydrated prior to, during, and after your workout.



Sources: ADA, UC FSNEP Learn-At-Home materials, healthfinder.gov



Agosto 2011

Boletín

Excusas y más excusas: consejos para mantenerse físicamente activo

Falta de tiempo: adopte una hora fija para ejercitarse. Esto le ayudará a mantenerse enfocado.

Es muy costoso: ¡no necesita un gimnasio! Saque a pasear al perro, juegue fútbol con sus hijos o haga quehaceres en la casa.

Mal clima: camine en un centro comercial cerrado, haga ejercicios de estiramiento en casa o suba y baje escaleras en el interior.

¿Está muy cansado?: hacer ejercicio con regularidad ayuda a dormir mejor y a que se sienta descansado. También le da más energía.

Fuente: Aprenda en casa (Learn-At-Home) de UC FSNEP.

Haga ejercicio (¡correctamente!)

Hacer ejercicio puede resultar abrumador y agotador. ¡Recuerde que aunque sea poquito, cuenta! Trate de moverse durante 10 minutos adicionales hoy. Cuando se toman decisiones sanas y se pone en práctica una buena nutrición, ¡es posible llevar una vida saludable y llena de energía!

El mito de las bebidas energéticas

Cualquier ejercicio – de intensidad baja, moderada o alta – puede dejarle sintiéndose agotado y pidiendo saciar su sed. Las bebidas energéticas pueden ser una solución tentadora y atractiva al prometerle darle energía e hidratarle; sin embargo, dependiendo de la intensidad del ejercicio que se realice, no siempre son la mejor solución.

Actividad baja o moderada: el agua es mejor

Una hora o menos: el agua es mejor

Alta intensidad: Gatorade o bebidas deportivas

Una hora o más: Gatorade o bebidas deportivas

Es importante recordar que hay que mantenerse hidratado antes, durante y después de hacer ejercicio.



Fuentes: ADA, “Learn-At-Home” de UC FSNEP, healthfinder.gov