



# 5 ways to be active as part of your daily life



Being active for 30 minutes each day can lower your chance of many serious health problems, such as high blood pressure and diabetes. It can also:

- Make your bones and muscles stronger
- Help you keep a healthy weight
- Help you deal with stress and sleep better

Being active isn't just running or going to the gym. **Here are ways to fit activity into your daily life:**



## Make it fun!

**Any movement counts as being active. Find activities you enjoy. For example:**

- Garden
- Dance or take a dance class – online or in-person
- Play with your kids or grandkids



## Make a plan for it as part of your everyday routine

**Put being active on your calendar or daily schedule.** For example, take a walk around your block every day after dinner.



## Add movement to your workday

**Use your time at work to build in movement. For example:**

- Stand up during phone calls, instead of sitting
- Use a standing desk
- Take a walk during your lunch break



## Park further from the entrance

**When parking to go to work or the grocery store, park further away from the door to get more steps in.** If you take public transportation, get off one stop further from your stop and walk the rest of the way.



## Get active while watching TV

**Instead of sitting on the couch while watching your favorite show or during commercial breaks, try:**

- Stretching
- Using a stationary bike
- Jogging or marching in place
- Doing squats, crunches, or push-ups

To schedule a visit for a health care service at Nashville Healthcare Center, call 615-341-4YOU (4968)



# 5 maneras de incluir la actividad física como parte de su vida diaria



Realizar alguna actividad física por **30 minutos cada día** puede disminuir su probabilidad de tener serios problemas de salud, tales como presión sanguínea alta y diabetes.

También puede:

- Hacer más fuertes sus huesos y músculos
- Ayudarlo a mantener su peso saludable
- Ayudarlo a manejar el estrés y a dormir mejor

Mantenerse activo no es solo correr o ir al gimnasio. Hay maneras de incluir la actividad física en su vida diaria:



## ¡Hazlo divertido!

**Cualquier movimiento cuenta como actividad física. Encuentre actividades que usted disfrute. Por ejemplo:**

- Jardinería
- Bailar o tomar una clase de baile - en línea o en persona
- Jugar con sus hijos o nietos



## Planifique su actividad como parte de su rutina diaria

**Ponga ser activo en su calendario u horario diario.** Por ejemplo, camine alrededor de su cuadra cada día después de la cena.



## Añada movimiento a su ejercicio diario

**Utilice su tiempo en el trabajo para incluir el movimiento, por ejemplo:**

- Párese durante las llamadas telefónicas, en lugar de estar sentado
- Utilice un escritorio en el que pueda trabajar de pie
- De una caminata durante su hora de almuerzo



## Estacionese lejos de la entrada

**Cuando se estacione para ir a trabajar o para ir al mercado, estacionese lejos de la puerta para dar más pasos.** Si utiliza el transporte público, bájese una parada antes de su parada habitual y camine el resto del camino.



## Manténgase activo mientras ve la televisión

**En lugar de sentarse en el sofá mientras que ve su programa favorito o durante las pausas comerciales, trate de:**

- Estirarse
- Utilizar una bicicleta estacionaria
- Trotar o marchar en el mismo lugar
- Hacer sentadillas, abdominales o flexiones de pecho

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center,  
llame al 615-341-4YOU (4968)