

Cinco maneras divertidas de ponerte en forma

¿Quién dice que tienes que practicar deportes para divertirte y estar en forma? Hay muchas maneras de ponerle más acción a tu vida. La actividad física te ayuda a fortalecer los huesos y los músculos. También te ayuda a verte y sentirte mejor. Y te ayuda a darte más energía para hacer otras cosas.

Elige algunas de estas maneras divertidas para ponerte en forma. O piensa en tus propias maneras de ponerte en movimiento. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

1. Usa tus pies. Tus pies están hechos para caminar, así que úsalos todas las veces que puedas. Camina a la casa de un amigo, a la tienda, por el centro comercial o en algún lugar seguro. Mientras lo haces, saca a pasear a tu perro. U ofrécete para sacar a pasear el perro del vecino.
2. Muévete con ritmo. ¡Sube el volumen de la música y baila! Baila con tus amigos o solo. ¿Y quién dice que no puedes hacer dos cosas al mismo tiempo? Baila mientras hablas por teléfono. Baila mientras miras televisión. ¡Incluso puedes bailar mientras limpias tu habitación!
3. Pasea por la ciudad. Haz que tus músculos trabajen en la bicicleta, los patines o la patineta y disfruta la brisa fresca. No te olvides de llevar tu equipo: un casco y protectores acolchados para las rodillas, las muñecas y los codos.
4. Invita a tus amigos. Reúne algunos amigos para practicar hacer tiros a la canasta, patear una pelota de fútbol, jugar al hockey al aire libre o lanzar una pelota de fútbol americano o de béisbol. No necesitas estar en un equipo para disfrutar los deportes. Visita el centro de recreación de tu vecindario para averiguar los horarios de clases abiertas en el gimnasio y otras actividades divertidas como tenis, natación o clases de baile.
5. Hazte amigo. ¿Debes hacer de niñera o jugar con tus hermanos menores? Convierte este momento en la hora del juego. A los niños pequeños les encantan los juegos como el avioncito, la roña (corre que te pillo), las escondidas, el hula hula, saltar a la cuerda, las pistolas de agua, jugar *tee ball*, jugar a la pelota o remontar una cometa, especialmente cuando juegan con un amigo mayor que está "en la onda" como tú.

Usado con permiso. [© 2011 International Food Information Council Foundation](#)