

# Getting Active for Your Physical and Mental Health



## How does being active help us feel our best?

Being active has many **physical, mental, and emotional health benefits**. It helps **improve sleep, improve mood, relieve stress, increase sports performance, boost self-confidence, reduce the risk of chronic disease**, and empowers you to engage in **activities you enjoy**.

## How much physical activity is recommended?

Doctors recommend **60 minutes** of **moderate to vigorous** exercise each day for teens. **Strength training** is encouraged throughout the week.

60 minutes does **not** need to happen all at once.

Try 20 minutes at a time throughout the day in ways you find **fun and fulfilling!** You can even make it a part of your **every-day routine**.

Try going for a daily walk by yourself, with friends, or with family.



## What is vigorous physical activity?

You can tell if your physical activity is **vigorous** by doing the **talk test**.

If it's hard to say more than a few words without feeling breathless, it's vigorous!



## What is strength training?

**Strength training** increases muscle **strength, size**, and **endurance** and maintains healthy **bones and joints**. It can be **modified** to fit your ability. Start with body weight and add weights as you build up strength.



## Don't Forget to Rest and Fuel Your Body!



**Stretching and resting** are a part of being active, too. Listen to what your body needs so that you can feel your best!



It's important to **fuel your body** with balanced meals and snacks for the energy you need to be active, build strength, and do what you enjoy throughout the day.

# Manténgase activo para su salud física y mental

## ¿Cómo nos ayuda la actividad física a sentirnos lo mejor posible?



Estar activo tiene muchos beneficios para tu **salud física, mental y emocional**. Ayuda a **mejorar el sueño, el estado de ánimo, a aliviar el estrés, aumentar el rendimiento deportivo, aumentar la confianza en uno mismo, reduce el riesgo de enfermedades crónicas** y te permite **disfrutar de las actividades que disfrutas..**

## ¿Cuánta actividad física se recomienda?

Los médicos recomiendan que los adolescentes realicen **60 minutos** de ejercicio **moderado a intenso** por día. Se fomenta el **entrenamiento de fuerza** durante la semana.

**No** es necesario que 60 minutos ocurran todos a la vez. Intente dedicar 20 minutos a la vez durante el día de maneras que le resulten **divertidas y gratificantes!** Incluso puedes incorporarlo a tu **rutina diaria**. Intente realizar una caminata diaria solo, con amigos o con su familia.



## ¿Qué es la actividad física vigorosa?

Puedes saber si tu actividad física es **vigorosa** haciendo la **prueba del habla**.

Si te resulta difícil decir más de unas pocas palabras sin quedarte sin aliento, ¡es vigoroso!



## ¿Qué es el entrenamiento de fuerza?

Este aumenta la **fuerza**, el **tamaño** y la **resistencia** de los músculos y mantiene los **huesos** y las **articulaciones** sanos. Puede **modificarse** para adaptarse a su capacidad. Comienza con el peso corporal y agrega pesas a medida que ganes fuerza.



## ¡No olvides descansar y alimentar tu cuerpo!



**Estirarse** y **descansar** también hacen parte de estar activo. ¡Escucha lo que tu cuerpo necesita para que puedas sentirte lo mejor posible!



Es importante **alimentar tu cuerpo** con comidas y refrigerios equilibrados para obtener la energía que necesitas para estar activo, desarrollar fuerza y hacer lo que disfrutas durante el día.