

PHYSICAL ACTIVITY

UNLOCK THE POWER OF MOVEMENT



Imagine a simple daily habit that **boosts your energy, supports your mood, strengthens your heart**, and helps you sleep better, all without a prescription.

That habit is movement.

Physical activity is one of the most powerful things you can do for your body and mind. And it doesn't require intense workouts or expensive equipment. Just a little **more movement**, more often, can create lasting changes in your health.

Why It Matters

Consistent physical activity can help:

- Improve circulation and lower blood pressure
- Increase energy and stamina throughout the day
- Boost your mood and reduce stress and anxiety
- Strengthen your bones and muscles
- Support healthy blood sugar and weight levels
- Improve sleep quality and mental clarity

It's also one of the best ways to prevent and manage chronic conditions like diabetes, high blood pressure, and joint pain.

How Much is Enough?

Aim for:

- Around 30 minutes of moderate movement a day
- Add muscle-strengthening activities at least twice a week

But don't worry if you're not there yet, small steps lead to big progress. Even 10-minute bursts of activity throughout your day can have a real impact. Physical fitness isn't just about looking good, it's about feeling good and preventing illness. **Even small steps can make a big difference:**



Start Simple

A 30-minute walk, 5 days a week, can lower your risk of heart disease and boost your mood.



Stay Consistent

Find activities you enjoy, like dancing, biking, or yoga, to keep moving.



Build Strength

Light resistance exercises can improve bone health and metabolism.

Getting Started: Tips That Make It Easier

Adding more movement to your life doesn't have to be overwhelming. Here are a few practical ideas to help you stay consistent:

Break it up

Try three 10-minute walks spread through your day

Stack it with habits

Do squats while brushing your teeth or stretch during TV commercials

Turn daily tasks into activity

Walk the dog, clean the house with purpose, or dance while cooking

Keep it social

Invite a friend or family member to join you, accountability helps

Set a goal you can enjoy

Whether it's a walk in the park or learning a new activity, fun keeps you coming back

The key is to keep it simple, enjoyable, and doable.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

ACTIVIDAD FÍSICA

LIBERA EL PODER DEL MOVIMIENTO



Imagina un hábito diario simple que **aumente tu energía, mejore tu estado de ánimo, fortalezca tu corazón** y te ayude a dormir mejor, todo sin necesidad de una receta médica.

Ese hábito es el movimiento.

La actividad física es una de las cosas más poderosas que puedes hacer por tu cuerpo y tu mente. Y no requiere entrenamientos intensos ni equipos costosos. Solo un poco **más de movimiento**, con más frecuencia, puede generar cambios duraderos en tu salud.

Por Qué Es Importante

La actividad física constante puede ayudar a:

- Mejorar la circulación y reducir la presión arterial
- Aumentar la energía y la resistencia a lo largo del día
- Elevar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad
- Fortalecer los huesos y los músculos
- Mantener niveles saludables de azúcar en la sangre y peso corporal
- Mejorar la calidad del sueño y la claridad mental

También es una de las mejores formas de prevenir y controlar enfermedades crónicas como la diabetes, la presión alta y el dolor en las articulaciones.

¿Cuánto es Suficiente?

Apunta a:

- Alrededor de 30 minutos de movimiento moderado al día
- Añadir actividades que fortalezcan los músculos al menos dos veces por semana

Pero no te preocupes si aún no has llegado allí, los pequeños pasos conducen a grandes progresos. Incluso ráfagas de actividad de 10 minutos a lo largo del día pueden tener un impacto real. La condición física no se trata solo de lucir bien, se trata de sentirse bien y prevenir enfermedades. **Incluso los pequeños pasos pueden hacer una gran diferencia:**



Empieza de manera simple

Una caminata de 30 minutos, 5 días a la semana, puede reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar tu estado de ánimo.



Mantén la constancia

Encuentra actividades que disfrutes, como bailar, andar en bicicleta o hacer yoga, para seguir en movimiento.



Desarrolla fuerza

Los ejercicios de resistencia ligera pueden mejorar la salud ósea y el metabolismo.

Comenzando: Consejos para Facilitarlo

Agregar más movimiento a tu vida no tiene que ser abrumador. Aquí tienes algunas ideas prácticas para ayudarte a mantener la constancia:

Divídelo

Prueba tres caminatas de 10 minutos repartidas a lo largo del día.

Combínalo con otros hábitos

Haz sentadillas mientras te cepillas los dientes o estírate durante los comerciales de televisión.

Convierte las tareas diarias en actividad

Pasea al perro, limpia la casa con propósito o baila mientras cocinas.

Hazlo social

Invita a un amigo o familiar a unirse, la responsabilidad mutua ayuda.

Establece una meta que disfrutes

Ya sea una caminata en el parque o aprender una nueva actividad, la diversión te hará seguir regresando.

La clave es mantenerlo simple, agradable y posible.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic