



# VIVA SANO

## 51 maneras de mantenerse en forma



1. Consiga un compañero de ejercicio
2. Camine en la playa
3. Únase a un gimnasio
4. Haga saltos de tijera
5. Saque a pasear al perro
6. Haga flexiones
7. Tome una clase de acondicionamiento físico
8. Haga trabajo de jardinería
9. Juegue a lanzar la pelota con un amigo
10. Juegue encantados con sus hijos
11. Coma regular y sanamente
12. Use las escaleras en vez del elevador
13. Juegue ping pong
14. Camine o corra en la caminadora
15. Tome clases de tai chi
16. Tome clases de yoga
17. Suba y baje las escaleras corriendo
18. Medite
19. Colúmpiese
20. Beba mucha agua
21. Ande en bicicleta
22. Haga jardinería
23. Ría
24. Reduzca su estrés
25. Juegue volibol
26. Juegue futbol soccer
27. Juegue basquetbol
28. Tome clases de karate
29. Trote
30. Cante
31. Duerma mucho
32. Tome clases de aeróbicos
33. Consiga un video de ejercicios
34. Levante pesas
35. Salga a caminar todos los días
36. Juegue futbol americano con bandera
37. Salte la cuerda
38. Juegue en el parque
39. Haga sentadillas
40. Salga a correr
41. Camine en el bosque
42. Estírese
43. Salte en un trampolín
44. Juegue boliche
45. Nade
46. Aprenda a hacer belly dance
47. Vaya a montar a caballo
48. Haga labores de la casa
49. Juegue tenis
50. Baile
51. Lance unos tiros de canasta

**Alameda Alliance for Health**  
510-747-4567 (CRS/TTY: 711)

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**