

JOURNEY TO WELLNESS

(CAMINO AL BIENESTAR)



Nombre: _____

Fecha: _____

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR	
Actividades aeróbicas Las actividades “cardiovasculares” aceleran la respiración y hacen que el corazón lata más rápido.	Actividades de fortalecimiento Fortalecen los músculos (piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos).
<input type="checkbox"/> Salir a caminar <input type="checkbox"/> Andar en bicicleta <input type="checkbox"/> Ir a bailar <input type="checkbox"/> Nadar	<input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Pilates <input type="checkbox"/> Ejercicios que utilizan el peso corporal como resistencia (flexiones, abdominales, estocadas y sentadillas)
<input type="checkbox"/> Ir a un parque local. Visite MiamiDade.gov/parks para buscar lugares y actividades cercanos.	
<input type="checkbox"/> Tomar una clase de estilo de vida saludable _____	
<input type="checkbox"/> Otro: _____	

***Nota:** Los adultos necesitan al menos 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana y actividades que fortalezcan los músculos dos días a la semana o más. Los niños necesitan una hora de actividad física o más todos los días.

Vaya a un parque local. ¡Tome una clase de estilo de vida saludable!

Proporcionado por: _____

Firma: _____

En letra de molde



**Consulte con su profesional de salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Esto es de especial importancia para personas mayores de 35 años y para quienes tienen afecciones de salud preexistentes. Suspenda cualquier ejercicio que le cause dolor, molestia grave, náuseas, mareos o falta de aire, y consulte con un experto médico de inmediato.*

El Departamento de Salud de Florida en el condado de Miami-Dade presenta Journey to Wellness Rx.

Esta receta no farmacéutica se proporciona para recomendar la actividad física y fomentar hábitos alimenticios saludables para ayudar con el control del peso o de las enfermedades crónicas.

Journey to Wellness Rx (receta del Camino al Bienestar) brinda acceso a todos los recursos de la comunidad de Miami-Dade que promueven y ayudan a las personas a crear un estilo de vida saludable. Visite HealthyMiamiDade.org para encontrar un mapa de recursos interactivo.

Para obtener información adicional acerca de cómo aumentar la actividad física, mantener un peso saludable y comer de manera saludable, visite ChooseMyPlate.gov y CDC.gov.

¡Crea Una Vida Saludable!

Mantenga un estado de salud óptimo. El bienestar y la prevención son clave para vivir una vida más larga y saludable. Aquí le ofrecemos algunos consejos para crear hábitos saludables:

- ✓ Aumente su actividad física.
- ✓ Mantenga un peso saludable.
- ✓ Coma más frutas y vegetales.
- ✓ Coma 2 porciones o más de pescado por semana.
- ✓ Coma 3.5 onzas o más de granos enteros por día.
- ✓ Limite su ingesta de bebidas con azúcares añadidos a menos de 36 onzas (450 calorías) por semana.
- ✓ Limite su ingesta de sodio a 1,500 mg o menos por día.
- ✓ No fume ni utilice productos de tabaco.

Departamento de Salud de Florida en el condado de Miami-Dade
Office of Community Health and Planning
West Perrine Health Center, 18255 Homestead Avenue Miami, FL 33157
Oficina: 305 278-0442

Departamento de Salud de Florida en el condado de Miami-Dade
Health & Wellness Center
Frederica Wilson and Juanita Mann Health Center
2520 NW 75th Street, Miami, Florida 33147