

Get Active, Drink Water... Feel Better!

Start Moving

Regular physical activity can improve your health, maintain a healthy weight and help prevent chronic diseases.



Children and teens, ages 6-17, need to be active at least 60 minutes every day. This includes muscle and bone strengthening 3 times a week.



Adults need 150 minutes of activity a week and should do muscle and bone strengthening 2 times a week.



- Active kids tend to become active adults.
- Active kids do better in school.



Muscle and bone strengthening includes weight bearing activities like jumping and running.

10 minutes at a time is fine! 150 minutes a week sounds like a lot, but you don't have to do it all at once. You can break it up during the day by doing 10 minutes at a time.

Be Active at the Park

- Ride your bike or walk to the park
- Run and do workouts along a park path
- Play soccer or football with your kids and their friends



- Check out park and rec leagues for you and your kids
- Bring lunch and plan a day of activities and games

Drink More Water



Drink water before, during and after activities

Drink 8 to 12 cups of water every day
(1 cup is 8 ounces)



Fill up a water bottle at home and take it with you to the park, work, or on walks

When passing a water fountain, stop, take a drink and fill up your water bottle

Use a refillable water bottle

Drinking water helps control your body temperature during active play.



Find new ideas for being active at
CaChampionsForChange.net



For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer.



Sé activo, toma agua... ¡siéntete mejor!

Empieza a moverte

La actividad física habitual puede mejorar tu salud, mantener un peso saludable y ayudar a prevenir enfermedades crónicas.



Niños y adolescentes de 6 a 17 años de edad necesitan estar activos por lo menos 60 minutos cada día. Esto incluye fortalecimiento de músculos y huesos 3 veces a la semana.



Los adultos requieren 150 minutos de actividad a la semana, y deberían fortalecer músculos y huesos 2 veces a la semana.



- Los niños activos tienden a convertirse en adultos activos.
- Los niños activos se desempeñan mejor en la escuela.



Fortalecimiento de músculos y huesos incluye actividades en las que se carga con el peso del cuerpo, como saltar y correr.

¡10 minutos a la vez está bien! 150 minutos a la semana suena a mucho, pero no lo tienes que hacer todo a la vez. Puedes hacerlo en sesiones de 10 minutos cada vez a lo largo del día.

Sé activo en el parque

- Monta tu bici o camina al parque
- Corre y haz ejercicio a lo largo de un sendero en el parque
- Juega fútbol con tus hijos y sus amistades



- Busca ligas de recreación en parques para tí y tus hijos
- Lleva almuerzo y planea un día de juegos y actividades

Toma más agua



Toma agua antes, durante y después de hacer actividades

Toma de 8 a 12 vasos de agua todos los días (1 vaso es 8 onzas)



Llena una botella de agua en casa y llévatela al parque, al trabajo o en caminatas

Cuando pases por una fuente de agua, para y toma agua y llena tu botella nuevamente

Toma tu agua en una botella reusable

Tomar agua ayuda a controlar la temperatura de tu cuerpo durante el juego activo.



Descubre nuevas ideas para estar activo en
CampeonesDelCambio.net



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

