

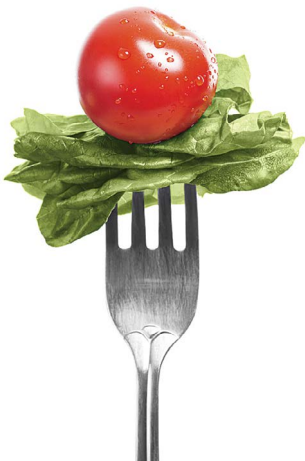
¡No hay excusas! Ejercicios sin equipo o aparatos

EN ESTA EDICIÓN

¡No hay excusas! Ejercicios sin equipo o aparatos	1
Toppings para las ensaladas	1
Parfait fácil de preparar	2

Toppings para las ensaladas

- Zanahorias
- Pepino
- Brócoli
- Pimiento
- Cebolla roja
- Tomate
- Semillas de girasol
- Garbanzo



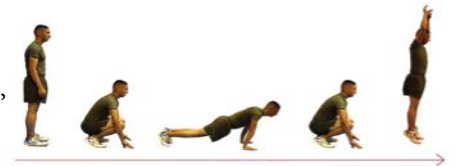
Este ejercicio es cortesía de Balanced Strength Training Systems, un negocio de entrenamiento personal basado en el condado de Wake. Puede encontrar este entrenador en [facebook.com/balancedstrengthtrainingsystems](https://www.facebook.com/balancedstrengthtrainingsystems)

A veces es difícil encontrar un buen lugar para ser activo y mantenerse en buena condición. Las membresías a los gimnasios pueden ser cara y el calor puede hacer difícil que uno se motive a ir a correr o caminar. Aquí siguen ejercicios que no requieren equipo o aparatos y se pueden hacer en su propia casa. Si usted no hace ejercicio regularmente por favor recuerde preguntarle a su medico antes de hacer ejercicios de lo cual no se siente segura. También recuerde, estos ejercicios se pueden modificar para ser de bajo impacto. Es importante que le preste atención a su cuerpo durante los ejercicios. Si algo le duele, pare inmediatamente y consulte su medico. Recuerde de mantenerse hidratada. ¡Disfrute del ejercicio!

Un circuito es cuando se completan todos los ejercicios (Ejercicio 1-4). Mantenga mínimo descanso o pausa al pasar de un ejercicio al otro. Es normal tener 30 segundos de descanso o pausa entre ejercicio al primero empezar a hacer ejercicios. Haga entre 3-5 circuitos, pero enfóquese en hacer un circuito completo para empezar. Con tiempo, va a poder hacer 3-5 circuitos o mas.

1. Burpi (burpee) 8-10 repeticiones

Empiece de pie. Desde esa posición, agáchese, apoyando las manos en el suelo. Realice un fondo, o flexión de codos, quedando el cuerpo casi en contacto con el suelo, pero sin llegar. En un mismo movimiento, súbase desde la flexión de codos y damos un salto para levantarse, acercando los pies a donde están sus manos. Vuelva a estar de pie. Haga un salto vertical.



2. Sentadillas (squats) 15 repeticiones

Para comenzar, párate con las piernas separadas al ancho de los hombros, con ambas manos detrás hacia tu frente intenta acucillarte, como si te fueras a sentar. Cuando tus muslos estén paralelos al suelo, debes levantarte para llegar a la posición original.



3. Flexiones (push ups) 10 repeticiones

Acuéstese boca abajo. Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros. Levante el cuerpo hacia arriba enderezando los brazos, procura mantener una postura erguida. Evita inclinar el tronco hacia atrás. Bajamos el cuerpo doblando los brazos, volvemos a la posición inicial extendiendo los brazos.



4. Zancadas (lunges) 5 repeticiones de cada lado

Coloque los pies juntos y de un paso hacia adelante doblando las dos piernas hasta que la rodilla de atrás casi toque el suelo y ambas rodillas estén dobladas a 90 grados. Haga fuerza con los pies y cambia a la otra pierna con cada repetición.



*Si no esta segura de cómo hacer uno de estos ejercicios, puede buscar ejemplos en el internet en paginas como YouTube. Ahí puede ver la forma adecuada para conseguir el máximo beneficio de cada ejercicio. También hay muchos videos para mejor entender los movimientos.

Parfait fácil de preparar



PARA PREPARAR UN PARFAIT PARA EL DESAYUNO: Llene un contenedor o vaso insulated o termico con yogur bajo en grasa, granola o cereal, y uvas (o cualquier otro tipo de fruta).

PARA PREPARAR DE ANTEMANO: Empaque su yogur y fruta la noche anterior y coloque en el refrigerador. Agregue la granola o el cereal justo antes de comer.

TIP PARA AHORRAR DINERO: Compre contenedores grandes de yogur bajo en grasa en vez de copitas pequeñas o tamaños individuales.

Source: www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/tag/bulk



Esta receta es cortesía de Eat Smart Move More NC.

Esta receta y mas se puede encontrar en:
www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes

Si busca técnicas para promover el comer saludable y vivir activamente para su familia, congregación, lugar de empleo o comunidad, visite esta pagina.

www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html

Nuestra misión es asociarnos con las comunidades para mejorar el acceso a alimentos nutritivos y económicos y lugares seguros en donde pueden estar activos.



NCSU Campus Box 7606
Raleigh, NC 27695-7606

www.voicesintoaction.org