

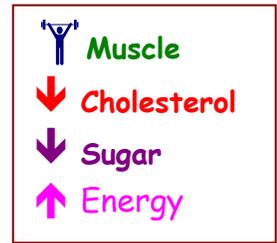
Moving Towards Daily Physical Activity!

Remember: always consult with your physician before starting your exercise plan.



What are some of the *benefits* of exercise?

- Lowers blood pressure and blood glucose
- Lowers body fat and increase muscle mass
- Lowers cholesterol and triglycerides
- Lessens arthritis pain
- Increases energy and decreases feelings of depression



What are some ways I can exercise *indoors* at home?

- Weight lifting using weights or bottles filled with water or sand
- Floor & chair leg exercises
- Turn on some music and dance
- Light jogging in place
- Yoga, stretching



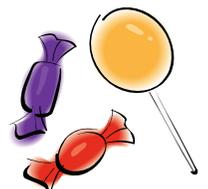
What are some ways I can exercise *outdoors*?

- Walking, jogging, or running
- Swimming
- Hiking
- Gardening
- Riding a bicycle
- Playing a team sport, like soccer or baseball



Getting Started

- **Start Slow:** pick a physical activity that you like doing, and set **realistic goals** on your **personal calendar** to exercise at your own pace for at least 10 minutes every day—and gradually add more time and other activities.
- **Set aside time for yourself** every day to exercise alone or with a partner.
- **Wear comfortable clothes** and appropriate shoes and socks.
- **Check your feet** before and after exercising.
- **Be careful** and listen to your body! Start warming up before heavy exercise. If something hurts, slow down or stop the exercise until you feel better.
- **Check your blood sugar**—it's best to exercise when blood sugar levels are highest-1-3 hours after a regular meal
- **Carry with you** at all times hard candy, fruit, juice, raisins or other snacks high in sugar, in case your blood sugar gets low.
- **Eat balanced, healthy meals and drink plenty of water**, at least 8 glasses every day.



¡Encaminándose Hacia Actividad Física Diaria!

Recuerde: Siempre consulte con su médico antes de empezar su plan de ejercicio.



¿Cuáles son algunos de los *beneficios* del ejercicio?

- Baja la presión sanguínea y el azúcar en la sangre
- Reduce la grasa corporal e incrementa la masa corporal
- Baja el colesterol y los triglicéridos
- Disminuye el dolor de la artritis
- Aumenta la energía y disminuye los sentimientos de depresión



¿De que maneras puedo hacer ejercicio *dentro de casa*?

- Levantar peso usando pesas o botellas llenas de agua o arena
- Ejercicios de piernas en el suelo o la silla
- Ponga música y baile
- Trote suavemente en un lugar
- Yoga, estiramientos



¿De que maneras puedo hacer ejercicio *fuera de casa*?

- Caminar, trotar o correr
- Nadar
- Hacer una excursión a pie.
- Hacer jardinería
- Andar en bicicleta
- Jugar un deporte de equipo, como el fútbol o el béisbol.



Empezando

- **Empiece despacio:** elija una actividad física que le guste hacer, y márchese **metas realistas** en su **calendario personal** para hacer ejercicio a su propio ritmo durante mínimo 10 minutos cada día – y gradualmente añada más tiempo y otras actividades.
- **Reserve tiempo** cada día para hacer ejercicio solo o con su pareja.
- **Lleve ropa cómoda** y zapatos y calcetines apropiados.
- **Revise sus pies** antes y después de hacer ejercicio.
- **¡Tenga cuidado** y escuche a su cuerpo! Haga calentamiento antes de hacer ejercicio duro. Si le duele algo, disminuya o pare de hacer ejercicio hasta que se sienta mejor.
- **Controle su nivel de azúcar**— lo mejor es hacer ejercicio cuando sus niveles de azúcar en la sangre son más altos- 1-3 horas después de comer.
- **Lleve consigo siempre**, caramelos, fruta, jugo, pasas u otra clase de tentempié alto en azúcar, en el caso de que le baje su nivel de azúcar.
- **Coma comidas balanceadas y sanas, y beba abundante agua**, por lo menos 8 vasos diarios.

