



“Comencé despacio después de que nació el bebé. Eso me dio muy buenos resultados”.

Toda actividad física – incluso si solo son 5 minutos – te beneficia:

- ✓ Más energía
- ✓ Mejor estado de ánimo
- ✓ Menos estrés

Todos necesitamos una mezcla de actividades para mantenernos sanos. Tú necesitas la misma mezcla durante el embarazo y después.

Actividades aeróbicas moderadas
Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta.

por lo menos
150
minutos por semana

Y

Actividades para fortalecer los músculos
Realiza actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

por lo menos
2
días por semana



Camina. Corre. Baila. Juega. **¿Cómo te mueves tú?**
<https://health.gov/espanol/moveyourway>

