

# TIPS

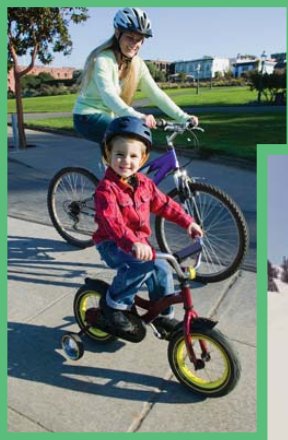
## For Getting Your Family On Track

- ⚽ Park the car AS FAR AWAY from the entrance as possible.
- ⚽ Use a pedometer to count the number of steps taken each day (2,000 steps equals about 1 mile)
- ⚽ Play catch (football, baseball, softball, or frisbee)
- ⚽ Make chores, such as vacuuming, sweeping, or raking your chance to be active
- ⚽ Go for family walks after meal times
- ⚽ Limit recreational (television, video games and computer) to less than 2 hours per day
- ⚽ Shoot some hoops
- ⚽ Play your favorite music and dance around the room
- ⚽ Design a Frisbee golf course and play (replace golf holes with targets and count the number of throws it takes to hit each one)
- ⚽ Try to ALWAYS use the stairs
- ⚽ Visit farms throughout the year where you can pick your own strawberries, peaches and apples.
- ⚽ Plan cycling trips on safe trails
- ⚽ Go swimming and play water tag or water volleyball
- ⚽ Play soccer or just kick a ball around
- ⚽ Go hiking on scenic trails
- ⚽ Jump rope - practice rhythms, rhymes and tricks
- ⚽ Adopt a roadway, park or beach and keep it clean
- ⚽ Enter a "bike-a-thon" or "fun run" and train for it (you can walk a "fun run" too)
- ⚽ Use a hula hoop - see how long you can keep it going!
- ⚽ SCHEDULE REGULAR TIMES for activity throughout the week

\*Adapted from content provided on the Shape up America website.



303-232-6301  
www.jeffco.us/health



# CONSEJOS

## Para mantener a su familia en buen estado físico

- Estacione el auto **LO MÁS LEJOS POSIBLE** de la entrada.
- Use un podómetro para contar la cantidad de pasos que caminan cada día (*2,000 paso equivalen a una milla aproximadamente*)
- Jugar a coger la pelota (*de fútbol, béisbol, sóftbol, o un frisbee*)
- Réalice tareas domésticas, como pasar la aspiradora, barrer or rastrillar para mantenerse activo
- Réalice caminatas familiares después de las comidas
- Limit las actividades recreativas de interior (*como mirar televisión, jugar video juegos, usar la computadora*) a menos de dos horas por día
- Emboque algunos aros
- Juegue su música preferida y baile alrededor del cuarto
- Diseñe un campo de golf de frisbee y juegue frisbee golf (*reemplace los hoyos de golf con blancos y cuente la cantidad de tiros necesarios para acertar*)
- Trate de usar **SIEMPRE** las escaleras
- Visite granjas durante el año donde pueda recoger sus propias fresas, manzanas y melocotones (duraznos)
- Planifique travesías en bicicleta por sendas seguras
- Vaya a nadar y juegue voleibol acuático y otros juegos de agua
- Juegue fútbol o simplemente pateee una pelota
- Réalice caminatas sobre senderos panorámicos
- Salte la cuerda, practique ritmos y destrezas
- Comprométase a proteger un parque, camino o playa, y manténgalo limpio
- Inscríbese en una carrera de ciclismo o de trote para divertirse y entréñese (*También puede hacer caminatas de diversión*)
- Use un aro de cintura, ¡y vea cuánto tiempo puedo hacerlo girar!
- PROGRAME HORARIOS REGULARES** para realizar actividades durante la semana

*\*Adapted from content provided on the Shape up America website.*



303-232-6301  
www.jeffco.us/health

