



# MiPlato MisVictorias

## Un estilo de vida activo

Ser más activa físicamente es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, y no tiene que ser difícil ni involucrar al gimnasio.



### Socialice

Realice actividades físicas con sus amigas y amigos en lugar de salir a comer. Vaya a dar una caminata, camine por el centro comercial o juegue con un videojuego de ejercicio.



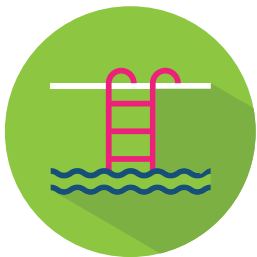
### Muévase más en el trabajo

Meta más actividad en la jornada laboral. Esté parada durante las llamadas telefónicas, use una impresora lejos de su escritorio y levántese para estirarse cada hora.



### Haga algo nuevo

Desarrolle una nueva habilidad para comenzar su motivación. Inscribese en una clase para aprender a bailar salsa, haga surf, haga tai chi o participe en un deporte.



### Manténgase fresca en la piscina

¿No le gusta sudar? Vaya a la piscina de la comunidad local para nadar, a clases de water polo o clases de aeróbic acuático para mantenerse fresca mientras hace ejercicio.



### No se salga de la pista

Use [SuperTracker.usda.gov](http://SuperTracker.usda.gov) para hacer el seguimiento de su actividad. Sincronice su FITBIT® para facilitar la entrada y unirse a un desafío de competencia amistosa.



### Listar más consejos

---

---

---

---