

UNASE A EL MOVIMIENTO

www.texasroundup.org

**El Gobernador Rick Perry
desafía a todos los Tejanos a:
Ponerse Físicamente Activo**

EL PROGRAMA

1. Escoja actividades que usted disfruta
2. Participe en la actividad (el Adulto: 30 minutos al día - los Niños: 60 minutos al día)
3. Anote sus actividades

CONSEJOS PARA EMPEZAR

1. Empiece lentamente y gradualmente aumente la intensidad
2. Asegúrese de estirarse antes y después del ejercicio
3. Beba agua suficiente y coma adecuadamente

LOS PREMIOS

1. Entrada al sitio de Internet de Texas Round-Up (www.texasroundup.org) para contar sus actividades en el desafío para todo el estado.
2. Venga y celebre con el resto de Tejas el 17 de abril de 2004 el Día de la Celebración en Austin, TX en el Capitolio del estado de Tejas.
3. Crea un equipo y disfrute los premios de ser activo celebrando con sus miembros del equipo.

Para más información por favor:
 Visita: www.texasroundup.org
 Email: info@texasroundup.org
 Llame: 1-800-959-7868

Ideas divertidas para ser mas activo:

1. Camina durante su descanso del almuerzo.
2. Toma las escaleras en lugar del ascensor.
3. Estacione su automóvil más lejos que lo usual.
4. Saca a caminar el perro.
5. Estírese mientras ve la televisión.
6. Lleve un amigo con usted al entrenamiento.



**EL DIARIO DE
ACTIVIDADES DEL PROGRAMA**
WWW.TEXASROUNDUP.ORG

Diagram showing six stars representing weeks 1 through 6, arranged in a spiral pattern. Each star contains a set of horizontal lines for writing activities. The stars are labeled 'SEMANA 1' through 'SEMANA 6'. A blue box on the right contains instructions for completing the stars.

Complete sus actividades en la estrella. La meta es completar 5 días de actividades en la Semana 6.

*Caminé - 30 min.
Fui en bicicleta a la tienda - 35 min.
Estiramiento - 15 min.*

La meta: 5 días de actividad

La meta: 4-5 días de actividad

La meta: 2-3 días de actividad

No se le olvide registrarse para el Texas Round-Up!

Nota: Por favor consulte a un médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.