



registro de

su progreso con America On the Move

America On the Move ha demostrado que los estadounidenses pueden dejar de aumentar de peso si equilibran la energía que queman con las calorías que consumen. Este concepto se conoce como "equilibrio de energía". El concepto del equilibrio de energía es simple: moverse más y comer mejor. Comience con 2 cambios diarios pequeños:

- DÉ 2000 PASOS MÁS (o la actividad equivalente)
- COMA 100 CALORÍAS MENOS (comer mejor)

PARA COMENZAR

Si todavía no se ha registrado, ingrese en www.americaonthemove.org y seleccione "Get Involved Join Now" ("Participe Únase ahora") y regístrese usted y su familia. También puede registrarse de manera individual llamando al 800-807-0077. Para obtener más información sobre cómo registrar a su familia como grupo por Internet, descargue "Get Your Family Started with America On the Move" ("Ponga a su familia en movimiento con America On the Move"), que está en esta caja de herramientas.

Paso 1: CONOZCA SU PUNTO DE PARTIDA

ACTIVIDAD

Use su cuenta-pasos durante 3 días en una semana. Registre el total de sus pasos cada día. Divida el total de sus pasos por 3 para averiguar su punto de partida (el promedio del total de 3 días). Si no tiene acceso a un cuenta-pasos, también puede registrar la actividad por minutos en www.americaonthemove.org.

Es importante que conozca su nivel de actividad física actual antes de que intente aumentar sus pasos diarios. Muévase como lo hace habitualmente. No intente aumentar sus pasos antes de determinar su punto de partida. Su punto de partida se usará como una medida para determinar su progreso y mejora.

ALIMENTACIÓN

También es importante tener en cuenta sus prácticas alimenticias y comenzar a identificar maneras para reducir 100 calorías de su ingestión diaria. Si necesita ideas, descargue "100 Ways to Eat Healthier" ("100 maneras de comer más saludablemente"), que está en esta caja de herramientas.

DÍAS / PASOS	DÍAS / PASOS
1	40
2	41
3	42
Total	Total
÷ 3	÷ 3
= Promedio inicial (Punto de partida)	= Promedio final (Pasos actuales)

Paso 2: ESTABLEZCA SU OBJETIVO PERSONAL DE PASOS

Después de establecer su punto de partida, es tiempo de que participe en el desafío AOM de 6 semanas. El objetivo inicial es aumentar su punto de partida en 2000 pasos diarios e ingerir 100 calorías menos por día. Una vez que haya alcanzado este objetivo, establezca un nuevo objetivo ¡aumentando sus pasos aún más! Puede llevar un registro de su progreso en Internet en www.americaonthemove.org, o bien con el formulario adjunto. No existe un número mágico, pero a medida que su total de pasos diarios aumente, también lo harán sus beneficios de salud. Si tiene alguna duda o pregunta sobre su salud o capacidad para comenzar este programa, consulte con su médico o profesional de la salud.

Paso 3: REGISTRE SU PROGRESO

Intente registrar sus pasos a diario. Asegúrese de registrar sus últimos tres días (días 40, 41 y 42) de pasos en el desafío de AOM de 6 semanas. Divida el total de sus pasos por 3 para averiguar sus pasos diarios (el promedio del total de 3 días). Si se registra a través del 800-807-0077, asegúrese de volver a llamar para informar su punto de partida y sus pasos diarios actuales al final del desafío. El operador le hará algunas preguntas adicionales. Si lleva su registro en línea, puede registrar su progreso y completar el desafío en el sitio Web de America On the Move.



VISITE: www.americaonthemove.org • LLAME AL: 1-800.807.0077



