



# Power UP in 10

Strength Training  
for Families



# Table of Contents

Be a Champion for Change! . . . . .	2	Crunch . . . . .	9
How to Use this Booklet . . . . .	3	Hip Lift . . . . .	10
Before You Begin . . . . .	3	Calf Raise . . . . .	11
Safety Tips . . . . .	4	Arm Raise . . . . .	12
<b>EXERCISES</b>		Arm Extension . . . . .	13
Squat . . . . .	5	Arm Curl . . . . .	14
Lunge . . . . .	6	Calendar . . . . .	15
Chest Press . . . . .	7	Acknowledgements . . . . .	16
Back Row . . . . .	8		

***Power Up in 10 is a great start to getting your daily physical activity! It is a good way to build up your muscular strength and endurance! And, it is a fun way to exercise!***



# Be a Champion for Change!

Champions for Change are people, just like you, who use their power to help their families lower their risk of serious health problems like:

- Obesity
- Type 2 diabetes
- Heart disease
- High blood pressure
- Stroke
- Certain types of cancer

Champions for Change help their families eat more fruits and vegetables and be more physically active. This booklet can help you make that healthy change.

***Be a Champion for Change.  
Be a champion for your family's health!***



# How to Use this Booklet

- This booklet has ten basic strength training exercises.
- To learn the exercise, read the written directions and look at the pictures before you begin.
- Each exercise has a *Take it Further* tip for those with higher fitness levels. *Take it Further* exercises include using a water bottle, milk container, and/or dumbbell.
- Do these exercises with your family.
- Use the calendar in the back of the booklet to track your progress.

## Before you Begin

*Power Up in 10* can be used without equipment and with little space!

### **WHAT YOU NEED:**

- A comfortable area such as your house, yard, park, or a space at work.
- Comfortable clothes that you can move in.
- A water bottle and towel.



# Safety Tips

- Warm up for five minutes before you start *Power Up in 10* (for example, walk in place and do arm circles).
- When you first begin *Power Up in 10*, start by doing two to three repetitions (the number of times you do the exercise) for each exercise. As you feel yourself getting stronger, do 8-20 repetitions and repeat each exercise two to three times.
- Protect your back by keeping your stomach muscles tight and your back straight.
- Never lock your knees or elbows.
- Do NOT hold your breath at any time.
- Stop if you feel any pain or discomfort.
- Talk to a doctor before starting any exercise program.

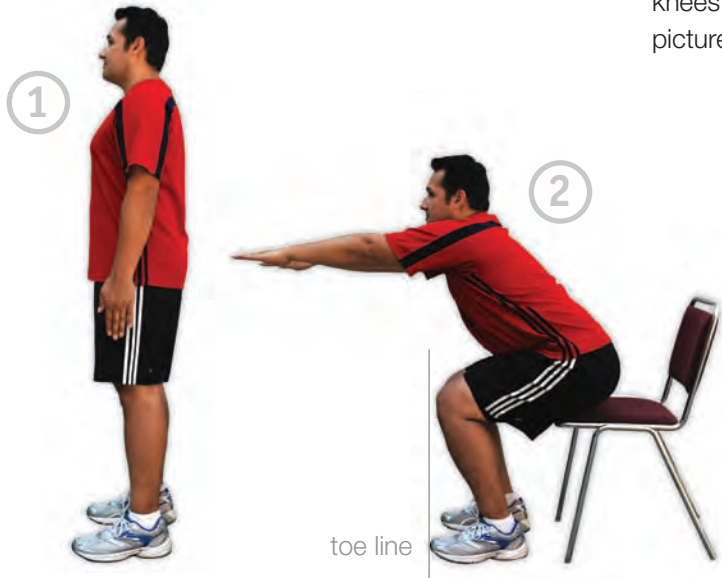


# Squat

**EVERYDAY USE:** *When picking up a child or heavy groceries off the floor, use a squat position to keep from hurting your back.*

## STEP #1

Put a chair behind you. Stand in front of it with your feet shoulder-width apart.



## STEP #2

Bend your knees and slowly lower your hips down towards the chair.

Raise your arms out in front for balance. Keep your knees behind the “toe line” as shown in the picture.

## STEP #3

Squeeze your buttocks and straighten your knees back to the start position as shown in picture #1.

## Take it Further

*Hold a dumbbell or full water bottle with both hands out in front of you.*



## Nutrition Tip!

Most fruits and vegetables have a lot of water in them. Pick a juicy piece of fruit for a refreshing and healthy snack.

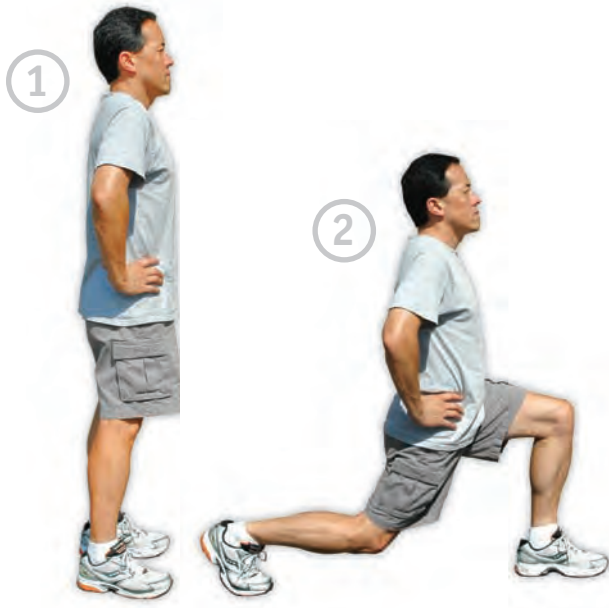
# Lunge

**EVERYDAY USE:** Lunges help when climbing stairs!

## STEP #1

Stand with your feet shoulder-width apart.

Place your hands on your waist or hold onto a stable object to help keep your balance.



## STEP #2

Take a long step forward with your left leg.

Slowly lower your body until your front knee is at a 90° angle. Be sure to keep your knee behind the toe line as shown in picture #2.

Focus on using your hamstring, the back leg muscle, when slowly lowering your body down.

## STEP #3

Return to the start position by pushing up off the foot of your front leg as shown in picture #1.

Repeat with the c



## ***Nutrition Tip!***

Sometimes when you feel hungry, you're actually just thirsty. Drink a cup of water instead of snacking.

## ***Take it Further***

*Hold a dumbbell or full water bottle in each hand at your sides.*

# Chest Press

**EVERYDAY USE:** *This exercise will help you get off the ground or push open a heavy door.*

## STEP #1

Stand on the floor facing a wall or a stable object (for example, desk, bench, or rail).

Straighten your arms out in front, then lean forward and place your hands on the wall. Put your hands a little wider than shoulder-width apart.

## STEP #2

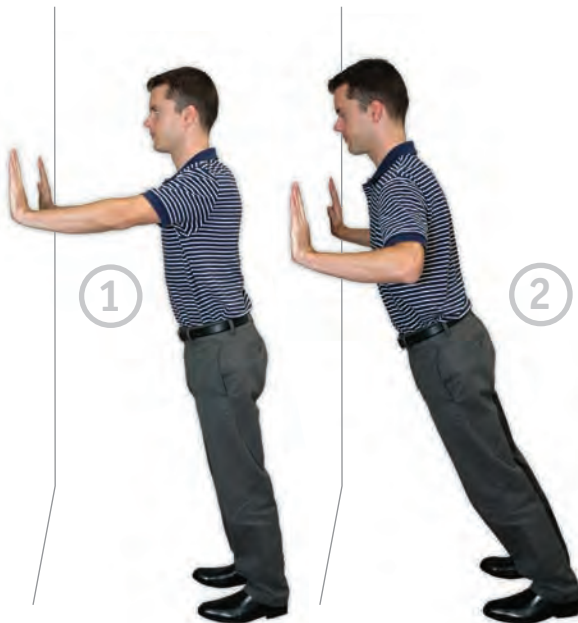
Bend your elbows, lowering your chest towards the wall.

## STEP #3

Push your body away from the wall by straightening your elbows. Return to the start position as shown in picture #1.

## Safety Tips

Your body should remain straight throughout this exercise. Do not bend at the waist or arch your back. Do not lock your elbows.



## Take it Further

*Try a Push-Up on the floor!*



## Nutrition Tip!

Water is the best choice when you're thirsty! Keep a water bottle close while exercising. Also, remember to drink water throughout the day. Keeping some extra bottles of water in the car will make it easy to make the smart choice to drink water!



# Back Row

**EVERYDAY USE:** *This exercise can help you pull weeds out of the garden and get groceries out of a car.*

## STEP #1

Put your feet shoulder-width apart, bending at the hips so that your body is at a 45° angle.

Keep your legs slightly bent with your arms placed straight out in front of your body.

## STEP #2

Bend your elbows and pull back keeping your elbows close to your body.

Keep your shoulders down and squeeze your shoulder blades together.

## STEP #3

Slowly return to the start position as shown in picture #1.

## Safety Tips

Keep your head up and your back straight at all times by keeping your stomach muscles tight.

## Nutrition Tip!

A healthy breakfast can help give you energy to be active throughout the day.



## Take it Further

*Hold a dumbbell or water bottle in each hand.*



# Crunch

**EVERYDAY USE:** *Doing this exercise regularly will help you get out of bed in the morning, and get up from a sitting position.*

## STEP #1

Lie flat on your back with your feet resting on the floor (or on a chair) and with your knees bent at a 90° angle.

Place hands behind your head and relax your neck. Keep your elbows pointed out to the side for the whole exercise as shown in picture #1.

## STEP #2

Tighten your stomach muscles and push your lower back into the floor.

Slowly lift your shoulders slightly off the floor.

Hold the position for one to two seconds.

## STEP #3

Slowly lower your shoulders back to the start position as shown in picture #1.

## ***Nutrition Tip!***

Hungry after your workout? Grab a banana or try peanut butter with apples, string cheese with carrot sticks, or make a fruit and yogurt smoothie.



## ***Take it Further***

*Twist your torso at the top of the exercise.*



# Hip Lift

**EVERYDAY USE:** *This exercise is good for walking up hills and getting out of a chair more easily.*

## STEP #1

Lie flat on your back with your knees bent. Your feet should be hip-width apart and flat on the floor.

Place your hands down to the sides of your body.

## STEP #2

Lift your hips off the ground by squeezing the buttocks, supporting your body with the shoulders (not the neck or head).

Hold the position for 1-2 seconds.

## STEP #3

Slowly lower your hips back to the start position as shown in picture #1.

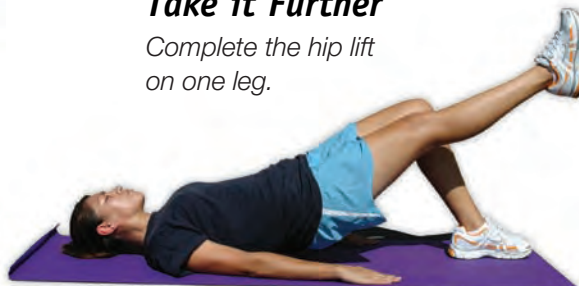
## ***Nutrition Tip!***

Eating your recommended cups of fruits and vegetables can help you keep a healthy weight. Fruits and vegetables have fiber, which helps you feel full. To find out how many cups of fruits and vegetables you should eat every day, go to [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).



## ***Take it Further***

*Complete the hip lift on one leg.*



# Calf Raise

**EVERYDAY USE:** Calf raises come in handy when you are standing on your tiptoes to reach for something high!

## STEP #1

Stand with your feet shoulder-width apart and hands at your sides.

For added balance and support, hold onto the wall or a stable object.

## STEP #2

Raise heels off the ground as high as possible.

Hold the position for 1-2 seconds.

## STEP #3

Slowly come back down to the starting position as shown in picture #1.

## Safety Tips

Keep your back straight and stomach muscles tight at all times.

Do not bounce or rock when doing this exercise.

## Nutrition Tip!

Keeping a healthy weight means balancing “energy in” (food and beverages that you eat and drink) with “energy out” (being active throughout the day). Healthy eating and active living are key to a healthy lifestyle!



# Arm Raise

**EVERYDAY USE:** *Doing this exercise regularly will help you lift heavy items.*

## STEP #1

Stand with your feet shoulder-width apart and your arms at the sides of your body.

Keep your back straight and your stomach muscles strong while keeping a slight bend in the knees.

## STEP #2

Slightly bend your elbows and raise your arms out to the side until your arms reach shoulder height.

Keep the height of the elbows above the wrist and the palms facing the floor.

## STEP #3

Slowly lower arms to the start position as shown in picture #1.

## ***Nutrition Tip!***

When you're more active, you may find yourself feeling more hungry than usual. That's because you're burning calories! Make sure you choose fruits and vegetables for a healthy snack.

1



2



## ***Take it Further***

*Hold a water bottle or dumbbell in each hand.*



# Arm Extension

**EVERYDAY USE:** *This exercise will help you push open a heavy door and get out of bed.*

## STEP #1

Place your feet shoulder-width apart. Bend at the hips so that your body is at a 45° angle.

Keep your legs slightly bent with your elbows positioned at a 90° angle at the sides of your body.

## STEP #2

Slowly straighten your elbows behind your body.

Hold the position for 1-2 seconds.

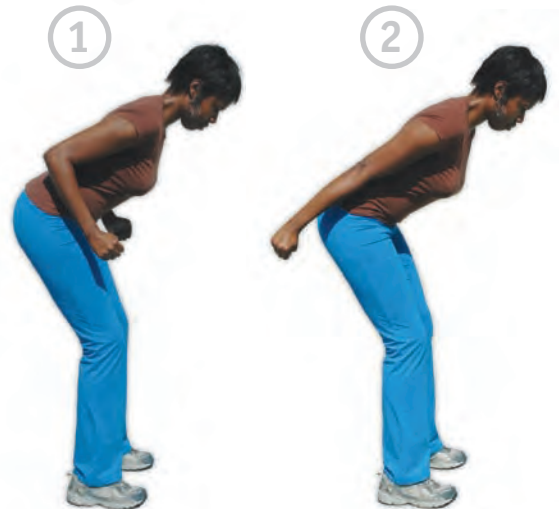
## STEP #3

Slowly lower your arms back down to the start position as shown in picture #1.

## Safety Tips

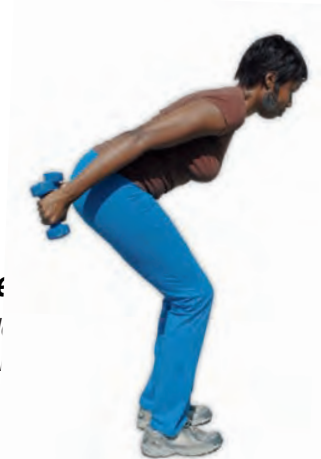
Keep your back straight and your stomach muscles tight and keep a small bend in your knees.

Keep your upper arms and elbows fixed and close to the sides of your body at all times.



## Take it Further

*Hold a water bottle or dumbbell in each hand.*



## Nutrition Tip!

Making fruits and vegetables the center of your meals and snacks will give your body the energy it needs to stay healthy.

# Arm Curl

**EVERYDAY USE:** *Doing this exercise regularly will help you lift your kids or groceries!*

## STEP #1

Stand with your feet shoulder-width apart and your arms at the sides of your body.

Keep your back straight and your stomach muscles tight while keeping a slight bend in your knees.



## STEP #2

Bend your elbows and bring your hands up towards the chest.

Hold the position for 1-2 seconds.

## STEP #3

Slowly lower your hands back down to the start position as shown in picture #1.

### *Take it Further*

*Hold a water bottle or dumbbell in each hand.*



## *Safety Tips*

Keep your upper arms and elbows still and close to the sides of your body at all times.

## *Nutrition Tip!*

You had a healthy workout. Now make a healthy meal with plenty of vegetables, whole grains, and lean protein (such as chicken breast, fish, or beans). Enjoy a piece of fresh fruit for dessert!

# Calendar Track your progress!

MONTH \_\_\_\_\_

Make copies of this calendar for all 12 months in the year and write down each time you do a *Power Up in 10* exercise. Write down how many times you do each exercise. This way you will be more likely to make this a lifelong change!

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY



# Acknowledgements

This material was produced by the California Department of Public Health's *Network for a Healthy California*, with funding from the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (formerly the Food Stamp Program). These institutions are equal opportunity providers and employers. In California, food stamps provide assistance to low-income households and can help buy nutritious foods for better health. For food stamp information, call 877-847-3663. For important nutrition information, visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net).

## THANKS TO THE FOLLOWING:

Elmer Solis, Liane Fujita, Steve Paredes, Corina Martinez, Dr. Steven Loy, the Kinesiology Department at California State University, Northridge, Dr. Marcella Raney, the Kinesiology Department at Occidental College, County of Los Angeles Department of Public Health, the *Network for a Healthy California—Los Angeles Region* staff, especially Ismael Aguila, and the Hilliard Family.

Special thanks to all of the students from the Kinesiology Departments from California State University, Northridge and Occidental College. Without their contributions, this resource would not have been possible.



# Power Up in 10





# ¡Mantengámonos en Forma!

10 Ejercicios par  
una Mejor Salud



# Contenido

¡Sea un Campeón del Cambio! . . . . .	2	Abdominales . . . . .	9
Cómo Usar este Folleto . . . . .	3	Elevación de Cadera. . . . .	10
Antes de Comenzar . . . . .	3	Elevación de Pantorrilla. . . . .	11
Consejos de Seguridad . . . . .	4	Elevación de Brazos. . . . .	12
		Extensión de Brazos. . . . .	13
		Flexión de Brazos. . . . .	14
<b>EJERCICIOS</b>		Calendario . . . . .	15
Sentadillas . . . . .	5	Reconocimientos . . . . .	16
Desplantes . . . . .	6		
Press de Pecho . . . . .	7		
Remo . . . . .	8		

***¡Mantengámonos en Forma! es una manera excelente de comenzar sus actividades diarias. Es una manera de desarrollar su fuerza y resistencia muscular ¡Es una manera muy divertida de hacer ejercicio!***



# ¡Sea un Campeón del Cambio!

Los Campeones del Cambio son personas como usted, que se esfuerzan para ayudar a sus familias a disminuir el riesgo de problemas serios de salud, como:

- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Derrames cerebrales
- Algunos tipos de cáncer

Los Campeones del Cambio ayudan a sus familias a comer más frutas y verduras y a mantenerse activos. Este folleto puede ayudarle a lograr estos cambios saludables.

***Sea un Campeón del Cambio.***

***¡Sea un campeón por la salud de su familia!***



## Cómo Usar este Folleto

- Este folleto tiene diez ejercicios básicos de fortalecimiento muscular.
- Para aprender el ejercicio, lea las instrucciones y observe las fotografías antes de comenzar.
- Cada uno de los ejercicios incluye *El Reto*, un consejo para las personas de mejor condición física. Los ejercicios de *El Reto* incluyen el uso de una botella de agua, de leche y/o una mancuerna (pesa de mano).
- Haga estos ejercicios con su familia.
- Use el calendario al final de este folleto para medir su progreso.

## Antes de Comenzar

*¡Mantengámonos en Forma!* puede lograrse sin equipo y en un espacio pequeño.

### LO QUE NECESITA:

- Un lugar cómodo como su casa, patio, parque o un espacio en el trabajo.
- Ropa cómoda que le permita moverse.
- Una botella de agua y una toalla.



## Consejos de Seguridad

- Haga un calentamiento de cinco minutos antes de comenzar su programa *¡Mantengámonos en Forma!* (por ejemplo, camine en su lugar y haga círculos con los brazos).
- Cuando comience *¡Mantengámonos en Forma!*, haga de dos a tres repeticiones (el número de veces que hace el ejercicio) por cada ejercicio. A medida que aumente su resistencia, haga de 8-20 repeticiones y repita cada ejercicio de dos a tres veces.
- Proteja su espalda manteniendo los músculos del abdomen apretados (contraídos) y su espalda recta.
- Nunca estire completamente las rodillas o codos.
- NO contenga la respiración en ningún momento.
- Pare si siente algún dolor o incomodidad.
- Hable con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



# Sentadillas

**USO DIARIO:** Cuando levante a un niño o bolsas pesadas del mandado, use la posición de sentadilla para evitar lastimarse la espalda.

## PASO #1

Párese en frente de una silla y separe los pies a la anchura de los hombros.

1



punta de los pies

2



## PASO #2

Doble las rodillas y lentamente baje las caderas hacia la silla.

Levante los brazos hacia delante para tener mejor equilibrio. Mantenga las rodillas detrás de la punta de los pies como se muestra en la foto.

## PASO #3

Apriete las sentaderas al levantarse para regresar a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

**El Reto** Sostenga una mancuerna o una botella de agua con ambas manos hacia delante.



## Consejo de Nutrición

La mayoría de las frutas y verduras tienen un alto contenido de agua. Disfrute de una pieza de fruta jugosa como bocadillo refrescante y saludable.



# Desplantes

**USO DIARIO:** *Los desplantes ayudan para subir escaleras.*

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros.

Ponga las manos en la cintura o sosténgase de un objeto fijo para tener mejor equilibrio.



## PASO #2

Dé un paso largo hacia delante con la pierna izquierda.

Baje el cuerpo lentamente hasta que la rodilla llegue a un ángulo de 90°. Asegúrese de mantener la rodilla detrás de la punta del pie como se muestra en la foto #2.

Concéntrese en usar los músculos de la parte posterior de la pierna al bajar lentamente el cuerpo.

## PASO #3

Regrese a la posición inicial empujando hacia arriba con el pie de enfrente como se muestra en la foto #1.

Repita el ejercicio con la otra pierna.



## Consejo de Nutrición

Algunas veces cuando siente hambre realmente lo que tiene es sed. Tome un vaso de agua en lugar de comer un bocadillo.

## El Reto

Sostenga a los lados una mancuerna o una botella de agua en cada mano.

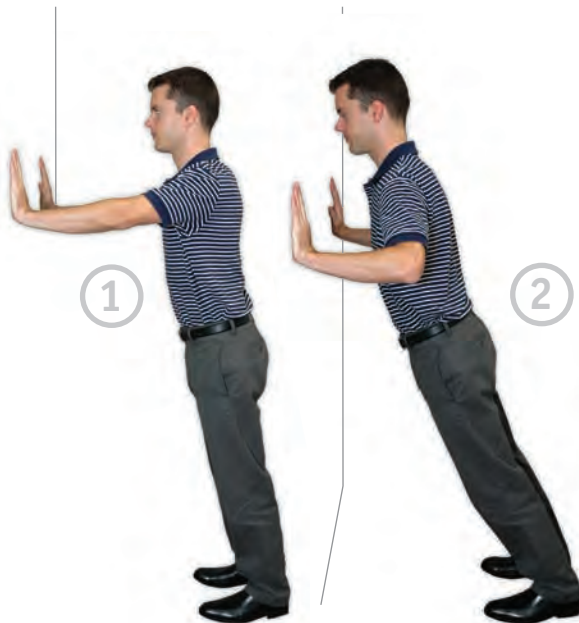
# Press de Pecho

**USO DIARIO:** *Este ejercicio le ayudará a levantarse del piso o abrir una puerta pesada.*

## PASO #1

Párese enfrente de una pared u objeto fijo (por ejemplo, un escritorio o un barandal).

Extienda los brazos hacia delante, inclínese y ponga las manos en la pared. Separe las manos un poco más que el ancho de los hombros.



## PASO #2

Doble los codos, acercando el pecho hacia la pared.

## PASO #3

Empuje el cuerpo de la pared mientras estira los codos. Regrese a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## El Reto

*¡Trate de hacer una lagartija en el piso!*



## Consejos de Seguridad

El cuerpo debe permanecer recto durante todo el ejercicio. No doble la cintura ni arquee la espalda. No estire los codos completamente.

## Consejo de Nutrición

¡El agua es la mejor opción para calmar la sed!

Tenga cerca una botella de agua mientras hace ejercicio.

Recuerde también beber agua durante el día.

¡Si guarda botellas de agua en el auto, siempre tendrá al alcance algo saludable para beber!

# Remo

**USO DIARIO:** Este ejercicio puede ayudarle a arrancar maleza del jardín o sacar las bolsas del mandado del auto.

## PASO #1

Separe los pies a la anchura de los hombros inclinándose hacia delante para que el cuerpo quede a un ángulo de 45°.

Mantenga las piernas ligeramente dobladas y estire los brazos enfrente del cuerpo.

## PASO #2

Doble los codos y jale hacia atrás manteniendo los codos pegados al cuerpo.

No encoja los hombros. Manténgalos hacia abajo y apriete las paletillas (los huesos planos de la espalda).

## PASO #3

Lentamente regrese a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## Consejos de Seguridad

Mantenga la cabeza levantada y la espalda recta en todo momento manteniendo los músculos del abdomen apretados.

## Consejo de Nutrición

Un desayuno saludable puede darle energía para mantenerse activo durante el día.



## El Reto

Sostenga una mancuerna o botella de agua en cada mano.

# Abdominales

**USO DIARIO:** *Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará a levantarse de la cama en las mañanas y pararse cuando está sentado.*

## PASO #1

Acuéstese boca arriba descansando los pies sobre el piso (o sobre una silla) y con las rodillas dobladas a un ángulo de 90°.

Ponga las manos detrás de la cabeza y relaje el cuello. Mantenga los codos hacia fuera durante todo el ejercicio como se muestra en la foto #1.

## PASO #2

Apriete los músculos del abdomen y empuje la parte baja de la espalda contra el piso.

Levante lentamente los hombros del piso.

Sostenga la posición durante uno o dos segundos.

## PASO #3

Baje los hombros lentamente para regresar a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## Consejo de Nutrición

¿Le da hambre después de hacer ejercicio? Coma un plátano o trozos de manzana con crema de cacahuete, tiras de queso con palitos de zanahoria o prepare un licuado de fruta y yogur.



## El Reto

*Gire el torso después de levantar los hombros.*



# Elevación de Cadera

**USO DIARIO:** Este ejercicio es bueno para caminar en subidas y levantarse de la silla con más facilidad.

## PASO #1

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas.

Separe los pies a la anchura de las caderas y manténgalos planos en el piso.

Ponga las manos a los lados del cuerpo.

## PASO #2

Levante las caderas del piso apretando las sentaderas y sosteniendo el cuerpo con los hombros (no con el cuello o la cabeza).

Sostenga la posición durante 1-2 segundos.

## PASO #3

Baje las caderas lentamente a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## Consejo de Nutrición

Comer las porciones de frutas y verduras recomendadas puede ayudarle a mantener un peso saludable. Las frutas y verduras tienen fibra, lo que le ayuda a sentirse lleno. Para saber cuantas tazas de frutas y verduras necesita, visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).



## El Reto

Haga la elevación de cadera con una sola pierna.



# Elevación de Pantorrilla

**USO DIARIO:** La elevación de pantorrilla es útil cuando se para de puntitas para alcanzar algo que está muy alto.

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y las manos a los lados.

Para tener mejor equilibrio y apoyo, sosténgase de la pared o de un objeto fijo.

## PASO #2

Levante los talones lo más alto posible.

Sostenga la posición por 1-2 segundos.

## PASO #3

Regrese lentamente a la posición inicial como se muestra en la foto #1.



## El Reto

Sostenga una mancuerna o una botella de agua en cada mano.

## Consejos de Seguridad

Mantenga la espalda recta y los músculos del abdomen apretados en todo momento.

No rebote ni se meza cuando haga este ejercicio.

## Consejo de Nutrición

Mantener un peso saludable significa equilibrar la “energía que entra” (lo que come y bebe) con la “energía que sale” (la actividad diaria). ¡La alimentación saludable y la actividad son la clave para lograr un estilo de vida saludable!

# Elevación de Brazos

**USO DIARIO:** *Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará a levantar cosas pesadas.*

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los lados.

Doble las rodillas ligeramente manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen apretados.

## PASO #2

Doble ligeramente los codos y eleve los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.

Mantenga los codos más arriba de la muñeca y las palmas hacia abajo.

## PASO #3

Baje lentamente los brazos a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## Consejo de Nutrición

Cuando está más activo, puede sentir más hambre de lo normal. ¡Eso se debe a que está quemando calorías! Asegúrese de elegir frutas y verduras como bocadillos saludables.

1



2



**El Reto** *Sostenga una mancuerna o botella de agua en cada mano.*

# Extensión de Brazos

**USO DIARIO:** Este ejercicio le ayudará para abrir una puerta pesada y para levantarse de la cama.

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros. Inclínese al nivel de la cadera para que el cuerpo quede a un ángulo de 45°.

Mantenga las piernas ligeramente dobladas con los codos a los lados a un ángulo de 90°.

## PASO #2

Extienda lentamente los codos detrás del cuerpo.

Sostenga la posición durante 1-2 segundos.

## PASO #3

Baje lentamente los brazos a la posición inicial como se muestra en la foto #1.



## El Reto

Sostenga una manija o botella de agua en la mano.



## Consejos de Seguridad

Mantenga la espalda recta y los músculos del abdomen apretados y doble ligeramente las rodillas.

Mantenga la parte superior de los brazos y los codos fijos y cerca del cuerpo en todo momento.

## Consejo de Nutrición

Si hace que las frutas y verduras sean el centro de sus comidas y bocadillos, su cuerpo tendrá la energía que necesita para estar saludable.



# Flexión de Brazos

**USO DIARIO:** *Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará a cargar a sus hijos o el mandado.*

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los lados.

Doble ligeramente las rodillas y mantenga la espalda recta y los músculos del abdomen apretados.



## PASO #2

Doble los codos y suba las manos hacia el pecho.

Sostenga la posición durante 1-2 segundos.

## PASO #3

Baje lentamente las manos a la posición inicial como se muestra en la foto #1.



**El Reto** *Sostenga una mancuerna o botella de agua en cada mano.*

## Consejos de Seguridad

No mueva la parte superior de los brazos ni los codos y manténgalos cerca del cuerpo en todo momento.

## Consejo de Nutrición

Logró su rutina de ejercicios saludables. Ahora prepare una comida saludable con muchas verduras, cereales integrales y proteína magra (como pechuga de pollo, pescado o frijoles). ¡Para el postre, disfrute de fruta fresca!

# Calendario ¡Mida su progreso!

MES \_\_\_\_\_

Saque copias de este calendario para los 12 meses del año y anote cada vez que haga un ejercicio de *¡Mantengámonos en Forma!*. Anote cuántas veces hace cada ejercicio. ¡Así tendrá más posibilidades de hacer de éste un cambio permanente!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

# Reconocimientos

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California, con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program* (antes conocido como el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. En California, los Cupones para Alimentos pueden ayudar a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

## AGRADECIMIENTOS:

Elmer Solis, Liane Fujita, Steve Paredes, Corina Martínez, Dr. Steven Loy, Departamento de Kinesiología de California State University, Northridge, Dr. Marcella Raney, Departamento de Kinesiología del Occidental College, Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, personal de la *Red para una California Saludable—Región de Los Ángeles*, especialmente a Ismael Aguila y a la familia Rosas.

Agradecimiento especial a todos los estudiantes de los Departamentos de Kinesiología de California State University, Northridge y del Occidental College. Sin sus aportaciones, este recurso no hubiera sido posible.



**¡Mantengámonos  
en Forma!**

