



A **pediatrician** directed health, nutrition and fitness program to manage weight and to promote **healthy, lean and active youth**

## **PowerPlayMD-OC Perlas acerca de la actividad física**

1. La actividad física debe ser alegre.
2. Ejercicios juntos, ejercicio siempre.
3. El ejercicio hace sentir a tu cuerpo mejor cuando terminas, claro que a veces te sientes peor cuando lo estas haciendo.
4. El suceso lleva tiempo; tomate tiempo para alcanzar tus metas.
5. El moverse es la llave del suceso, la carencia de movimiento puede deprimirnos.
6. El ejercicio te hara mas saludable y feliz.
7. Cuando mejor sea la base del conocimiento de los niños acerca de moverse, mayor será el suceso moviéndose.
8. La vida y el ejercicio se disfruta más con amigos.
9. La actividad física no solo construye un buen cuerpo, sino una buena vida.
10. Los niños tienen un deseo innato de moverse, cultívenlo.

Creado por Timothy Talosi, Director de Actividades Físicas de PowerPlayMD-OC. Febrero 2006