

20 diversiones familiares gratis

De actividades físicas

Fuente: ONIE Project

Has tomado la decisión de que quieres ser más activo. Ya sea que ya esté activo o recién esté comenzando, ¡eso es genial! A menudo, con un nuevo objetivo, puede ser difícil saber dónde y cómo empezar. Agregar actividad a su vida diaria puede parecer una gran tarea, pero puede ser fácil. Aquí hay algunas formas en que puede ser más activo sin tener que hacer GRANDES cambios.

1. Dar paseos en familia
2. Juega al corre que te pillo con tus hijos
3. Pasea a la mascota de la familia
4. Siempre toma las escaleras
5. Estacione más lejos y camine cuando haga mandados
6. Comparte el trabajo del jardín e involucra a toda la familia
7. Tener una fiesta de baile familiar
8. Dar un paseo por un museo
9. Plantar un jardín
10. Domina el hula hoop
11. Monta en bicicleta
12. Colabora con las tareas
13. Lave el coche en casa
14. Hacer una carrera de obstáculos con tiza
15. Juegue a las escondidas
16. Camine con los niños a la escuela.
17. Haga una caminata o un paseo por la "naturaleza"
18. Limite el tiempo de pantalla
19. Juega a atrapar o lanzar un frisbee
20. Organice semanalmente una noche familiar de juegos activos