



American Heart Association.

Healthy for Good™



FASON POU VIN PI AKTIF



BOUJE KÒ W PLIS

Egzèsis se tankou yon antrènman pou kè w ak sèvo w. Vin aktif, menm lè ou sèlman soti deyò pou fè yon ti mache, sa ka ede w santi w pi byen. Li ka redwi estrès, amelyore imè w epi ede w santi w rechaje. Adilt yo ta dwe gen yon total chak semèn ki gen omwen:

150  **OSWA**
MINIT

aktivite ayewobik modere
(mache, danse, travay nan jaden)

75 
MINIT

aktivite ayewobik entans (kouri, seyans natasyon, kòd pou sote)

Oswa yon konbinezon ak toude, ki fèt pandan tout semèn nan.

VIN PI DJANM

Eseye enkli aktivite ki rann misk ou yo pi djanm yo omwen de fwa pa semèn. Leve pwa, fè eskwat, fant ak abdominal se trè bon egzàn antrènman pou fòs **egzèsis**.

AJOUTE ENTANSITE

Ogmante tan, distans, kantite oswa efò yo pou plis avantaj.

BOUJE KÒ W PLIS EPI FÈ PLIS ETIMAN

Pran kèk minit pou fè etiman. Kit ou ap kanpe oswa ap chita pandan peryòd ki long, eseye mache oswa bouje kò w yon ti kras pou ede kò w rete fleksib epi djanm.

TIMOUN AK ADOLESAN

Timoun yo ta dwe fè omwen 60 minit egzèsis chak jou. Sa gen ladan jwèt ak aktivite ki estriktire.



KONSÈY POU REYISI



CHANJE MANTALITE W

Egzèsis pa sèlman yon tach anplis sou lis ou an. Panse avèk sa tankou yon moman ou pran angajman pou tèt ou pou ede w dekonekte w, rechaje epi libere lespri w.



KONEKTE AK LÒT YO

Lè w envite pwòch ou yo nan ti mache w la, lè w rejwenn yon gwoup k ap monte bisiklèt nan kominote w la, oswa lè w jwe boul nan pak la avèk lòt moun se yon trè bon fason pou fè egzèsis, pou sosyalize, ak pou renouvle enèji w!



FÈ L VIN YON ABITID

Fè egzèsis regilyèman—li pi bon chak jou oswa omwen plizyè fwa pa semèn. Sa ede kò w abitye ak li. Pran pasyans, sa kapab pran apeprè de mwa anvan li vin yon abitud, kidonk rete atache ak li!



BOUSTE LESPRI W

Egzèsis bon anpil pou sèvo w! Lè w bouje kò w regilyèman sa ka fè w vin pi kontan, mwens estrese, epi ede ak memwa!

Aprann plis sou heart.org/lifes8 (sitwèb an Anglè)