Adults Move It! You choose.

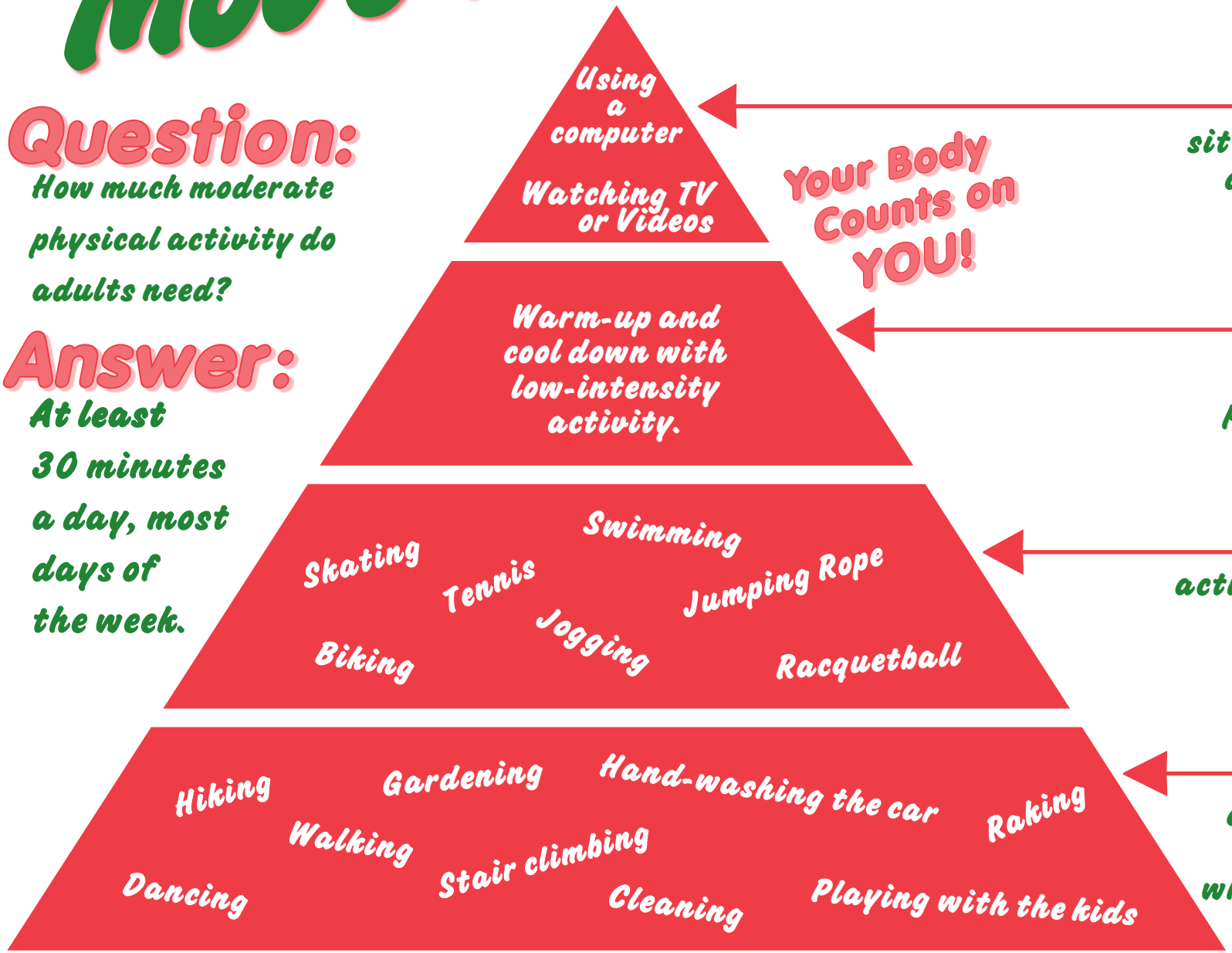
DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control
ML-025280 5/06

Question:

How much moderate physical activity do adults need?

Answer:

At least 30 minutes a day, most days of the week.



Your Body Counts on YOU!

Do **Less** sitting and don't be a couch potato.

Do **Enough** warm-ups to prevent injury.

Do **More** activities that really get you going.

Do **Plenty** of activities to keep moving whenever you can.

Please talk with your health care provider before starting a new physical activity.

¡Muévanse! Adultos

Es su opción.

Pregunta:

¿Cuánta actividad moderada necesita un adulto?

Respuesta:

Al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.

¡Su cuerpo cuenta con usted!

Esté **Menos** sentado y no sea un costal de papas.

Haga suficiente calentamiento para prevenir heridas.

Haga más actividad que le de energía.

Siempre que pueda, **Haga suficiente** actividad para mantenerse en movimiento.

Antes de empezar una nueva actividad física, por favor hable con su proveedor de cuidado de salud.