



GET ACTIVE



itstimetexas.org/ssh
RESOURCES

Free Fitness & Nutrition Classes
Free Telehealth Coaching
Education Materials
Related Links and Resources



FOLLOW US!
@itstimetx

Benefits of Exercise

Improves Mood • Better Sleep • Builds Muscle

Reduces Stress • More Energy

ACTIVE ADVENTURER

Hey there, adventurers!

Did you know that exploring the world around you is an amazing adventure? It's called getting active, and it can make you feel energized, happy, and ready to take on exciting challenges!

When we talk about getting active, we mean moving our bodies in fun ways. Just like adventurers need to be strong and nimble, getting active helps us build our strength and flexibility.

Get active by going on thrilling quests that take us on amazing journeys! When we're active, our bodies and minds become invigorated, ready to discover new treasures and conquer any obstacle in our path.

So put on your adventure gear and let's embark on a journey of movement and discovery!

Here are some exciting activities that will make you an active adventurer this summer:



Nature Scavenger Hunt: Go on a thrilling quest right in your own neighborhood or visit a local park. Use a checklist to search for items like leaves, rocks, and colorful flowers. It's like finding hidden treasures in the great outdoors!



Family Dance Party: Transform your living room into a dance floor and have a blast with your family. Turn up the music, show off your coolest dance moves, and let the rhythm guide your adventure.



Park Exploration: Take a walk or bike ride in a nearby park. Feel the wind in your hair as you explore the beautiful trails and soak in the wonders of nature. It's a fantastic way to stay active while enjoying the great outdoors.



Chores Count: Did you know that chores can be an exciting part of your active journey? Get your family involved in activities like washing the car, raking leaves, or cleaning the house together. You'll not only stay active but also contribute to a clean and tidy environment.



Picnic and Play: Pack a delicious picnic and head to a park. Enjoy your meal surrounded by nature's beauty, and after you've refueled, unleash your playful side. Fly kites, have fun on the playground, or engage in classic outdoor games like hide-and-seek, hopscotch, tag, or kickball.



Commercial Break Challenge: Make the most of commercial breaks during your favorite TV shows. Turn it into a mini-exercise session with quick bursts of push-ups, jumping jacks, or even a friendly contest to see who can do the most in that short time. If you don't have commercials take a break between episodes for some activity!

**IT'S
TIME
TEXAS**

**Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.

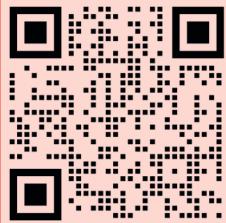


MANTENERSE ACTIVOS



itstimetexas.org/ssh
RECURSOS

Clases gratuitas de ejercicio físico y nutrición, materiales educativos gratuitos de asesoría de salud a distancia, enlaces y recursos relacionados.



SÍGANOS
@itstimetx

Beneficios del ejercicio:
mejora el estado de ánimo • reduce el estrés
mejora el sueño • aumenta la energía
fortalece los músculos

AVENTUREROS ACTIVOS

¡Hola, aventureros! ¿Sabían que explorar el mundo que les rodea es una aventura increíble? ¡Se llama mantenerse activo y puede hacerles sentir llenos de energía, felices y listos para enfrentar desafíos emocionantes!

Cuando hablamos de estar activos, nos referimos a mover nuestros cuerpos de manera divertida. Al igual que los aventureros necesitan ser fuertes y ágiles, mantenerse activo nos ayuda a desarrollar nuestra fuerza y flexibilidad.

¡Actívense emprendiendo aventuras emocionantes que nos llevarán a viajes increíbles! Cuando estamos activos, nuestros cuerpos y mentes se vigorizan, están listos para descubrir nuevos tesoros y conquistar cualquier obstáculo en nuestro camino.

¡Así que prepárense para la aventura y embárquense en un viaje de movimiento y descubrimiento!

Aquí hay algunas actividades emocionantes que les convertirán en aventureros activos este verano:



Búsqueda del tesoro en la naturaleza: Participa en una emocionante búsqueda del tesoro en tu propio vecindario o visita un parque local. Haz una lista para buscar objetos como hojas, piedras y flores de colores. Es como encontrar tesoros escondidos al aire libre.



Fiesta de baile en familia: Transforma el salón de tu casa en una pista de baile y pásatelo en grande con tu familia. Sube el volumen de la música, muestra tus mejores pasos de baile y deja que el ritmo guíe tu aventura.



Exploración de parques: Sal a pasear o a montar en bici por un parque cercano. Siente el viento en tu pelo mientras exploras los hermosos senderos y disfruta las maravillas de la naturaleza. Es una forma fantástica de mantenerte activo mientras disfrutas al aire libre.



Los quehaceres cuentan: ¿Sabías que los quehaceres domésticos pueden ser una parte emocionante de tu viaje activo? Haz que tu familia participe en actividades como lavar el coche, recoger las hojas o limpiar la casa juntos. No sólo te mantendrás en actividad, sino que contribuirás a mantener un entorno limpio y ordenado.



Picnic y juego: Prepara un delicioso picnic y vete a un parque. Disfruta de los alimentos rodeado de la belleza de la naturaleza y, después de recargar energías, libera tu lado juguetón. Vuela cometas, diviértete en el patio de recreo o participa en juegos clásicos al aire libre como las escondidas, la rayuela, las chapadas o el kickball.



Desafío de los cortes publicitarios: Aprovecha al máximo los cortes publicitarios de tus programas de televisión favoritos. Convírtelos en una minisesión de ejercicio con rápidas series de flexiones, saltos de tijera o incluso un concurso amistoso para ver quién puede hacer más en ese breve espacio de tiempo. Si no hay publicidad, tómate un descanso entre episodio para hacer algo de ejercicio.

**IT'S
TIME
TEXAS**

**Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA siglas en inglés). El logo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés). USDA no respalda bienes, servicios o empresas.