

NUTRICIÓN

por tu
cuenta

Lección autodirigida

SP — Mom Fitness

Mom Fitness

Bienvenida a la clase de **Mom Fitness** para hacer en casa. Una de las maneras de cuidar de ti misma después de tener un bebé es mover el cuerpo. Esta clase se enfoca en la actividad física con videos de ejercicios de Mom Fitness diseñados para mamás recientes. ¡Elige el que te llame la atención o pruébalos todos!

Para obtener el crédito de esta clase, sigue estos pasos:

1. Lee la lección.
2. Realiza una rutina de uno de los videos de **Mom Fitness**.
3. Llena la encuesta al final de la lección.
4. Lleva la encuesta a tu próxima cita de WIC.

Cuidar de tu bebé es una gran parte de tu vida. Pero no te olvides de TI. Para ser la mejor mamá que puedas llegar a ser, tienes que cuidar de ti misma. Eso significa comer alimentos saludables, tomarte el tiempo para hacer cosas para ti y mantenerte físicamente activa.

Circula una o más razones de por las que la actividad física es importante para ti:

- Dormir mejor
- Moverte mejor
- Tener más energía
- Tener mayor confianza en ti misma
- Tener un sentido de propósito
- Reducir la presión arterial
- Lograr un mejor control del nivel de azúcar en la sangre
- Otra _____



¡Mueve el cuerpo!

La actividad física no solo se refiere a trotar, nadar o ir al gimnasio. Esfuérzate por hacer alguna actividad física durante 20 a 30 minutos todos los días. Caminar en el supermercado, bailar mientras escuchas tu música preferida o pasear al perro son maneras fáciles de tener una vida activa.

Anota dos actividades físicas que te gusta hacer o que te gustaría empezar a hacer.

1. _____
2. _____

¡Ejercítate con Mom Fitness!

Haz una de las rutinas de ejercicios de la lista de videos de **Mom Fitness** en YouTube, donde encontrarás videos creados para mamás recientes. Nuestras instructoras de **Mom Fitness** te guiarán durante las rutinas que duran entre 10 y 15 minutos, como yoga, cardio, resistencia y ¡muchas más!

1. En comparación con otros videos de ejercicios que has visto, circula la calificación que le das a **Mom Fitness**. (1 estrella = Nada bien, 4 estrellas = ¡Muy bien!)



2. Marca los videos de **Mom Fitness** que viste:

____ Respiración y abdominales

____ Circuito de cuerpo completo

____ Cardio y baile

____ Cardio de cuerpo completo

____ Cardio de alta intensidad (HIIT)

____ Yoga ligero

____ Circuito de espalda y abdomen

____ Ejercicios de potencia para después del embarazo

____ Circuito de piernas y glúteos

____ Rutina de brazos, hombros y abdomen

____ Cinco ejercicios sencillos para hacer con tu bebé

3. ¿Hay algún otro comentario que quieras hacernos sobre los videos de **Mom Fitness** o la clase para hacer en casa?

