



Tips to get fit

Staying active can help you maintain a healthy weight and lower your risk for cancer and other diseases.

Build up your activity level and lower your cancer risk.

Sit less

Sitting too much may cause you to gain body fat.

How to start

- Get up and move for a minute or two every hour while you're awake.



Boost your heart rate

Do 2½ hours of **moderate** activity each week. Moderate activities, like brisk walking, dancing or gardening speed up your heart and make you feel a little out of breath.

or

Do one hour and 15 minutes of **vigorous** activity each week. Running, playing basketball or swimming laps are vigorous, and make you breathe harder so it's hard to speak.

How to start

- Take a brisk walk for 30 minutes, five times a week.
- Swim laps for 25 minutes, three times a week.

Being inactive can increase your risk for colon, postmenopausal breast and endometrial cancers. It also may increase your chances for lung or pancreatic cancers.

Get strong

Do muscle strengthening exercises at least twice a week to maintain a healthy weight. Strength training can include exercises with free weights, weight machines, resistance bands or your own body weight.

How to start

- Choose from squats, lunges, leg raises, push-ups, bicep curls, tricep dips and planks.
- Always rest your muscles for 48 hours after strength training.

www.mdanderson.org/exercise



Consejos para estar en forma

Mantenerte activo/a puede ayudarte a conservar un peso saludable y disminuir tu riesgo al cáncer y otras enfermedades.

Incrementa tu nivel de actividad y disminuirás tu riesgo de cáncer.

Siéntate menos

Sentarse mucho tiempo causaría que aumente tu grasa corporal

Como empezar

- Levantate y muévete por un minuto o dos cada hora mientras estés despierto/a.

Estimula los latidos de tu corazón

Haz 2 horas y ½ de actividad **moderada** cada semana. Como caminata rápida, bailar o jardinería aumentan los latidos y te hace quedar sin aliento.

o

Haz una hora y 15 minutos de actividad **vigorosa** cada semana. Correr, jugar básquetbol o nadar son vigorosas porque te hacen respirar profundamente y hace difícil poder hablar.

Como empezar

- Toma una caminata rápida por 30 minutos, cinco veces a la semana.
- Nada por 25 minutos, tres veces a la semana.

Fortalece tu cuerpo

Haz ejercicios de resistencia por lo menos dos veces a la semana para mantener un peso saludable. Ejercicios de resistencia pueden incluir el uso de pesas, aparatos con pesas, bandas/tubos de resistencia o tú mismo peso.

Como empezar

- Escoge entre sentadillas, zancadas, levantamiento de piernas, lagartijas, flexiones de bíceps y extensiones de tríceps, abdominales y planchas.
- Siempre deja descansar tus músculos por 48 horas después de hacer ejercicios de resistencia

Ser inactivo/a puede aumentar, tu riesgo al cáncer de colon, y cáncer de seno y endometriosis después de la menopausia. También podría aumentar tus posibilidades de cánceres de pulmón o páncreas.



www.mdanderson.org/exercise