

be active

to feel strong, have more energy and manage stress!

Even light exercise, like walking, can relieve stress, help you sleep better and recover after childbirth.

Find fun ways to move more!

- Take a walk with your family or a friend.
- Try a free exercise or yoga video while your baby naps.
- Play outside or turn on the music and dance with older children.

Aim to be active for about 30 minutes, 5 or more days a week.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



sé una persona activa

para sentirte fuerte, tener más energía y controlar el estrés!

Incluso el ejercicio liviano, como caminar, puede aliviar el estrés, ayudarte a dormir mejor y recuperarse después del parto.

¡Encuentra formas divertidas de moverte más!

- Sal a caminar con tu familia o con una persona amiga.
- Prueba un video gratuito de ejercicios o yoga mientras tu bebé duerme una siesta.
- Juega afuera o pon música y baila con tus hijo/as mayores.

Intenta estar en actividad durante unos 30 minutos, 5 o más días a la semana.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

