

Cómo fomentar una comunidad activa

La actividad física puede mejorar la salud y la calidad de vida de las personas. Mientras que muchas personas van al gimnasio para ponerse en forma, varias comunidades comenzaron a ponerse en movimiento para tener una vida más activa y saludable.

¿Está buscando maneras de fomentar una comunidad activa y saludable? A continuación encontrará algunos consejos para ayudarlo a comenzar.

1. Respalde el desarrollo de aceras y senderos para bicicletas.
2. Apoye las iniciativas de salud locales: Consulte las pizarras con boletines en los negocios de su comunidad para saber qué se está haciendo para fomentar la actividad y la salud.
3. Escriba cartas a los comités de urbanización para apoyar el establecimiento de más restaurantes saludables y menos cadenas de comida rápida.
4. Participe en un evento de salud importante de la comunidad, como en una carrera de 5 km.
5. Aliente a los vecinos a mantener las áreas de juego, los parques y las zonas de recreación limpias y seguros.
6. Comience un jardín comunitario.
7. Coloque un soporte para bicicletas en frente de su negocio.
8. Ofrezcase como voluntario para ayudar en los eventos de salud de la comunidad o apoye a las organizaciones locales como la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) o la American Cancer Association (Asociación Americana del Cáncer).
9. Planifique una fiesta en las calles de su vecindario para alentar a los vecinos a fomentar la actividad física.
10. Ayude a crear un mercado de productores en su comunidad. Hable con los agricultores locales para averiguar si pueden ofrecer vegetales y frutas frescas a su comunidad.

¡Marque la diferencia! Visite ActiveLife en www.activelifehq.org para compartir las actividades que realiza.

Comenzaré a fomentar la actividad física y la alimentación saludable en mi hogar al hacer lo siguiente:	Fecha de inicio	Fecha de finalización
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		