



# BEST LIFE

## FIRST CHOICE

## Get Moving for the Spring !



### 6 Benefits for Staying Active

- + Combats health conditions and diseases
- + Improves mood
- + Boosts energy
- + Promotes better sleep
- + Improves or controls weight
- + Make it a social activity

[www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness)

### Find a Fun Physical Activity!

- + **Find What You Enjoy:** Opt for an activity that you genuinely enjoy. When you enjoy it, you're more likely to stick with it.
- + **Consider Your Lifestyle:** Consider your daily routine, work schedule, and other commitments. Adaptability to your lifestyle ensures consistency.
- + **Start Slowly:** Gradually increase the duration or intensity as you build your fitness level.
- + **Mix It Up:** Variety keeps things interesting. Combine different types of activities – aerobic exercises, muscle strengthening, and balance training.
- + **Safety First:** Ensure that the activity aligns with your physical abilities and any health conditions you may have. Consult a healthcare professional if needed. Safety is paramount to prevent injuries.

### Easy Ways to Fit Exercise into Your Life:

- + Walk a Dog
- + Take Breaks
- + Exercise in Groups
- + Shorten Your Exercise Routine (break up the duration throughout the day)
- + Schedule your Exercise (use your phone alarm)
- + Take the Stairs

### CDC Recommendations

Each week adults need a total 150 minutes of moderate-intensity physical activity and 2 days of muscle strengthening activity.

### What is Moderate Intensity?

The talk test is a simple way to measure relative intensity. In general, if you're doing moderate-intensity activity, you can talk but not sing during the activity.

[www.cdc.gov/physicalactivity/basics](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics)

### Group Visits

- + **Tuesday, April 9<sup>th</sup> at 10am**  
Topic: **Medical Students**
- + **Tuesday, April 16<sup>th</sup>, at 10am**  
Topic: **Seated Exercise/ Craft Paper , People, Chain**
- + **Tuesday, April 23<sup>rd</sup> at 10am**  
Topic: **Low Impact Cardio.**
- + **Tuesday, April 30<sup>th</sup> at 10am**  
Topic: **Interactive Cooking Demo**

### Lifestyle Events Around Town

#### Southwest Chocolate & Coffee Fest:

April 6-7th 10am- 5pm  
2 for \$25, 1 for \$15, Under 12y/o \$5  
Expo New Mexico |ABQ  
[www.chocolateandcoffeefest.com](http://www.chocolateandcoffeefest.com)

#### Gathering of Nations Pow Wow

April 25-27th  
\$25 One Day, \$45 Two Days  
Expo/ ABQ  
[www.powwows.com](http://www.powwows.com)

### Licensed Nutritionist Available for Services:

Patients do not have to join the lifestyle medicine program to receive services.

Contact:

**Eileen Hanson**

Powerchart or Teams

Contact:

Toya Abatso-Diaz DO, MPH  
Lifestyle Medicine Coordinator  
South Broadway Clinic  
Powerchart or 505-924-7993

# Muévete en la primavera !



## 6 Beneficios para mantenerse activo

- ✚ Combate condiciones de salud y enfermedades
- ✚ Mejora el estado de ánimo
- ✚ Aumenta la energía
- ✚ Promueve un mejor sueño
- ✚ Mejora o controla el peso
- ✚ Conviértelo en una actividad social

[www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness)

## Formas fáciles de integrar el ejercicio en tu vida:

- ✚ Pasear a un perro
- ✚ Toma descansos
- ✚ Ejercicios en grupo
- ✚ Acorte su rutina de ejercicios (divida la duración a lo largo del día)
- ✚ Programe su ejercicio (use la alarma de su teléfono)
- ✚ Sube las escaleras

## Recomendaciones del CDC

Cada semana, los adultos necesitan un total de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada y 2 días de actividad de fortalecimiento muscular.

## ¿Qué es la intensidad moderada?

La prueba del habla es una forma sencilla de medir la intensidad relativa. En general, si está realizando una actividad de intensidad moderada, puede hablar pero no cantar durante la actividad.

[www.cdc.gov/physicalactivity/basics](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics)

## ¡Encuentra una actividad física divertida!

- ✚ **Encuentra lo que te gusta:** elige una actividad que te guste de verdad. Si te gusta, es más probable que la sigas.
- ✚ **Tenga en cuenta su estilo de vida:** Ten en cuenta tu rutina diaria, tu horario de trabajo y otros compromisos. La adaptabilidad a su estilo de vida garantiza la consistencia.
- ✚ **Empieza despacio:** Aumente gradualmente la duración o la intensidad a medida que mejora su condición física.
- ✚ **Mézlalo:** La variedad mantiene el interés. Combine distintos tipos de actividades: ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular y entrenamiento del equilibrio.
- ✚ **La seguridad es lo primero:** Asegúrese de que la actividad se ajuste a sus capacidades físicas y cualquier condición de salud que pueda tener. Consulte a un profesional de la salud si es necesario. La seguridad es primordial para prevenir lesiones.

## Visitas Grupales

- ✚ **Martes 9 de abril a las 10 am**  
Tema: **Estudiantes de Medicina**
- ✚ **Martes 16 de abril, a las 10 am**  
Tema: **Ejercicio Sentado / Papel para manualidades, Personas, Cadena**
- ✚ **Martes 23 de abril a las 10am**  
Tema: **Cardio de bajo impacto.**
- ✚ **Martes 30 de abril a las 10 am**  
Tema: **Demostración de cocina interactiva**

## Eventos de estilo de vida en la ciudad

**Southwest Chocolate & Coffee Fest:**  
Abril 6-7th 10am- 5pm  
2 por \$25, 1 por \$15  
Menores de 12 años \$5  
Expo New Mexico |ABQ  
[www.chocolateandcoffeesfest.com](http://www.chocolateandcoffeesfest.com)

**Gathering of Nations Pow Wow**  
Abril 25-27th  
\$25 Un día/ \$45 Dos días  
Expo/ ABQ  
[www.powwows.com](http://www.powwows.com)

## Nutricionista con licencia disponible para Servicios:

Los pacientes no tienen que inscribirse en el programa de medicina del estilo de vida para recibir servicios.

Contact:

**Eileen Hanson**

Powerchart or Teams

Contact:

Toya Abatso-Diaz DO, MPH

Coordinadora de Medicina del Estilo de Vida