



**hora (o más) de  
actividad física**



**Inscríbese en una carrera local de 5 km con sus familiares y amistades.**

**Tómese descansos durante el día para hacer estiramientos.**



**Intente actividades nuevas, como deportes, bicicleta, baile o jardinería.**

**Haga una caminata con la familia después de la cena y transfórmela en un momento divertido.**



**5210  
¡Vamos!**



**[miOttawa.org/5210](https://miOttawa.org/5210)**

**miOttawa Department of  
Public Health**