

¿VALE LA PENA?

2 porciones/600 calorías



45+ minutos
en una bicicleta estacionaria

45+ minutos
de aeróbicos de alto impacto

60+ minutos
jugando al baloncesto

120 minutos
caminando (3.5 mph)

120 minutos
practicando tai chi

45-120 minutos



¿CUÁNTO EJERCICIO TIENE PLANIFICADO PARA HOY?

Fuente: <https://www.health.harvard.edu/newsweek/Calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities.htm>
Calorías y tiempos de ejercicio estimados basado en un individuo de 155 libras.



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice

Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2016-VI-BX-K003 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delinquentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



WWW.VALORFORBLUE.ORG