

# ¿VALE LA PENA?



505 calorías



30+ minutos  
corriendo a 8 minutos/milla

45 minutos  
en un entrenador elíptico

60+ minutos  
de carrera caminando

60+ minutos  
nadando vueltas

90 minutos  
de golf (cargando clubes)

30-90 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