



Shape of Yoga

**NUTRITION & PHYSICAL ACTIVITY
BOOKLET FOR FAMILIES**



Be a Champion for Change!

Champions for Change are people just like you. They want the best for their families. So they do what they can to make healthy changes. Changes that help lower their risk of serious health problems like obesity, type 2 diabetes, heart disease, stroke, and some types of cancer.

Champions for Change are people who make sure their families eat more healthy foods and do some type of physical activity everyday. This booklet can help you and your family make these healthy changes so that you can be a Champion for Change too!





Welcome to Shape of Yoga

Yoga is a fun way to get your daily physical activity.

Yoga is a great way to build up your strength and flexibility.

Shape of Yoga is a fun way for you to be active and learn about healthy food choices.

Shape of Yoga is an easy way for you to teach others how to do basic yoga.



Table of Contents

Introduction to Yoga	1
How to Use this Booklet	2
Safety Tips	2
Nutrition and Physical Activity Tips.....	3

YOGA POSES

Mountain Pose	4
Warrior 1	5
Standing Forward Bend.....	6
Warrior 2	7
Chair	8

Triangle.....	9
Windmill.....	10
Tree	11
Cat/Cow.....	12
Child's Pose	13
Downward Facing Dog	14
Plank	15
Locust	16
Acknowledgements	17

Introduction to Yoga

WHAT IS YOGA?

Yoga is a practice that unites the mind, body and spirit. The movements are called poses. Each pose has a different health benefit and purpose. Doing poses helps develop your strength and flexibility.

Yoga is not a religion. If you do yoga, it doesn't mean that you are practicing another religion.

DO I HAVE TO BE FLEXIBLE TO DO YOGA?

No, anybody can do yoga! In fact, doing yoga helps you to be more flexible. Every pose can be changed to meet your ability level.

WHAT DO I NEED TO BEGIN?

Yoga can be done anywhere and, you don't need special equipment. Remember to wear loose clothes that are easy to move in and are comfortable. It helps to have a towel, blanket, or mat to place on the ground, but you don't need them. If you pick a quiet area or play soft music while doing yoga, it may help you relax.



WHAT ARE SOME OF THE BENEFITS OF YOGA?

Yoga is a great way to make you stronger and more flexible. It can help with your balance and helps lower your risk of getting hurt while doing chores. Many yoga poses help strengthen your core, which are the stomach and back muscles. Yoga can help with health conditions, such as pain or depression. Yoga can also help lower stress and anxiety levels and help improve self-confidence. Yoga is also a fun way to do your daily physical activity.

How to Use this Booklet

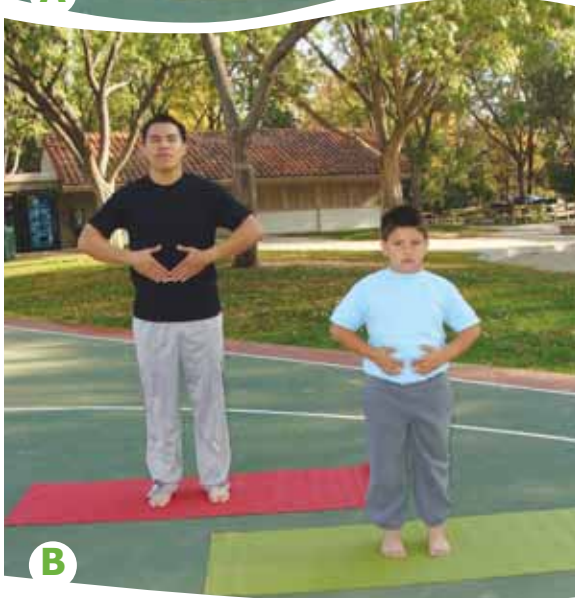
- This booklet has 13 basic yoga poses.
- Each pose has a nutrition tip for you to share with your family.
- The book is written in both English and Spanish.
- To learn the poses, use the written directions along with the pictures (Note: each numbered sentence has a letter that matches with a picture).
- Try to do the 13 poses in the order they are given. Do them with your family as part of your daily physical activity.

Safety Tips

- Talk to your doctor before starting any exercise program.
- Warm up for 5 minutes before you start yoga (for example, walk in place or around your home).
- Do not force yourself into a yoga pose.
- The longer you hold each pose, the harder it is. Start by holding each pose for 2 breaths. Then slowly increase the number of breaths as you feel yourself improve in balance and strength.
- **Do NOT** hold your breath at any time.
- Protect your back by keeping it straight. Make sure your knees are slightly bent when you bend forward from a standing position.
- Stop if you feel any pain or discomfort.

Nutrition and Physical Activity Tips

- Physical activity is good for you and so is eating healthy foods like fruits and vegetables.
- Fruits and vegetables have vitamins, minerals, and fiber that help make your body healthy. Add physical activity to your routine to make your body healthy and strong.
- Remember to include fruits and vegetables with your meals and snacks.
- Eat a variety of fruits and vegetables to get more benefits for your body.
- Balance the amount of food you eat with how active you are. What you eat and drink are calories (energy) into your body. The physical activity you do is energy (calories) used by your body.
- Adults should do 30 minutes of moderate physical activity five days per week. Adults should also do muscle strengthening activities two days per week. Moderate level activities include walking, riding a bike on a level surface and washing the car. Break up your physical activity routine into short 10 minute breaks.
- Children up to age 17 need 60 minutes of physical activity everyday.
- When you are doing any moderate level activity, your heart will beat faster and you will breath faster than when you are resting. Moderate activities are walking under five miles per hour or riding a bike less than 10 miles per hour.



Mountain Pose

- 1 Stand tall (A).
- 2 Keep your feet slightly apart (A).
- 3 Place your hands on your tummy to feel it move in and out when you breathe (B).
- 4 Hold for 2 breaths (B).
- 5 Return to the start position (A).

KEY HEALTH BENEFITS

- Helps you relax and practice breathing deeply

NUTRITION TIP!

Make it easy to choose fruits and vegetables as snacks! Keep fresh cut-up vegetables such as carrots and celery sticks in a clear container with some water in your refrigerator.



Warrior 1

- 1 Start in Mountain Pose with feet pointing forward (A).
- 2 Turn your left foot 90 degrees to the left (B).
- 3 Turn your right foot in the same direction and rotate your hips to the left. Your feet should be wide apart in a comfortable position (B).
- 4 Keeping your right leg straight, bend your left knee about 90 degrees, lean forward while raising your hands up overhead touching your hands together (C).
- 5 Hold for 2 breaths and return to the start position (A).
- 6 Switch sides and repeat.

KEY HEALTH BENEFITS

- Stretches your chest, shoulders, and core muscles
- Strengthens your shoulders, back, and thighs
- Improves balance and concentration

NUTRITION TIP!

Eating a variety of fruits and vegetables helps your body get the nutrition it needs.



Standing Forward Bend

- 1 Stand tall with your feet slightly apart (A).
- 2 Breathe in, raising your arms out to your sides (A).
- 3 Hold for two breaths (A).
- 4 Breathe in again as you look up and reach for the sky (B).
- 5 Breathe out, sweep your arms back down to shoulder level, and bend at the waist toward your knees (C).
- 6 Return to the start position (A).

KEY HEALTH BENEFITS

- Strengthens your lower back
- Builds core body strength
- Increases flexibility in your lower back and the back of your legs

NUTRITION TIP!

Try fruit for snacks. It can give you energy during the day.



Warrior 2

- 1 Start in Mountain pose with your feet wide apart and pointing forward (A).
- 2 Turn your right foot out to the side (B).
- 3 Breathe in and raise your arms out to your sides (B).
- 4 As you breathe out, look over your right hand and bend your right knee to lower yourself into a “lunge” (C).
- 5 Hold this position for two breaths (C).
- 6 Straighten your knees and return to the starting position (A).
- 7 Switch sides and repeat.

KEY HEALTH BENEFITS

- Strengthens your legs, and opens up your hips and chest
- Helps with concentration and balance

NUTRITION TIP!

Make half your plate fruits and vegetables.



Chair

- 1 Start in Mountain Pose (A).
- 2 Feet are hip width apart and weight is balanced between the balls of your feet and heels (A).
- 3 Sit your hips back resting your body weight on your heels, chest lifted, and tailbone pointing back (B).
- 4 Bring your thighs almost parallel to the floor while keeping your back straight (B).
- 5 Your arms can be at the center of your chest or reaching overhead in-line with your ears (C).
- 6 Breath in as you come back to the start position (A).

KEY HEALTH BENEFITS

- Strengthens the muscles surrounding your ankles, thighs, calves, and back
- Stretches your shoulders and chest when reaching overhead

NUTRITION TIP!

Add leftover vegetables to casseroles or blend them to make soup.



Triangle

- 1 Stand with feet wide apart pointing forward.
- 2 Turn your right foot out to the side (A).
- 3 Breathe in and raise your arms out to the sides to shoulder height (A).
- 4 Breathe out and bend down to your right side like a pitcher ready to tip over (B).
- 5 Reach for the ankle of your right foot with the right hand. The left hand will reach to the sky (B).
- 6 Hold for two breaths.
- 7 Breathe in as you come back to the start position (A).
- 8 Switch sides and repeat.

KEY HEALTH BENEFITS

- Uses every part of your body
- Strengthens your core
- Opens your hips and shoulders
- Stretches your legs

NUTRITION TIP!

Exercise, cook, and eat your meals as a family. It's a great way to spend quality time together.



Windmill

- 1 In mountain pose, stand with your feet shoulder-width apart and pointing forward (A).
- 2 Slowly bend forward at your waist, place your left hand on the floor (use a can or other household item if you can't reach the floor), lift your right arm up, and look toward the sky (B).
- 3 Lift your tailbone to the sky and press down into the floor through your feet (B).
- 4 Lift your kneecaps up by tightening the thigh muscles (B).
- 5 Keep your back and legs straight, but don't lock your knees (B).
- 6 Hold for two breaths and slowly return to the start position (A).
- 7 Repeat on the other side.

KEY HEALTH BENEFITS

- Strengthens and stretches your legs
- Tones your abdominal muscles

NUTRITION TIP!

Try adding fresh cucumber or citrus slices to your water for a refreshing taste.



Tree

- 1 Start in mountain pose, tall and strong (A).
- 2 When balanced, breath in and raise your arms to your sides at shoulder height (A).
- 3 Lift your right leg and place that foot on the inner part of your left leg (B).
- 4 Raise your arms up above your head and hold for two full breaths (C).
- 5 Breathe out and return to the start position (A).
- 6 Switch sides and repeat.

KEY HEALTH BENEFITS

- Improves balance and coordination
- Strengthens your upper and lower legs

NUTRITION TIP!

Enjoy your food, but eat less.



Cat/Cow

- 1 Start on your hands and knees (A).
- 2 Breath in and push your back toward the ground by pressing your tummy towards the ground and look up. Hold for two breaths (A).
- 3 Breath out, round your back up and droop your head looking toward your belly button. Hold for two breaths (B).
- 4 Breathe in and return to the start position (A).

KEY HEALTH BENEFITS

- Stretches and strengthens your back and core
- Lengthens the muscles in your back
- Builds core body strength

NUTRITION TIP!

Rethink your drink! Drink water instead of sugary drinks.



Child's Pose

- 1** Start on your hands and knees with a straight back and take a deep breath in (A).
- 2** Breathe out while you sit back on your heels, rest your forehead on the floor with your arms extended out in front of you (B).
- 3** Take two breaths.
- 4** Breathe in as you come up to your hands and knees (A).

KEY HEALTH BENEFITS

- Helps you relax
- Stretches your lower back

NUTRITION TIP!

Fruit is nature's fast food. Grab some fruit as a healthy snack on the go.



Downward Facing Dog

- 1 Start on your hands and knees and take a deep breath in (A).
- 2 Breathe out and lift your tailbone into the air (B).
- 3 Straighten your knees and try to press your heels down towards the floor (C).
- 4 Allow your head to drop so that your neck lines up with your spine (C).
- 5 Hold for two breaths (C).
- 6 Return to the start position (A).

KEY HEALTH BENEFITS

- Deeply stretches your back and opens your chest
- Builds upper body strength
- Improves concentration and relaxes your body

NUTRITION TIP!

Eating a variety of fruits and vegetables helps your body get the nutrition it needs. Choose colorful fruits and vegetables and eat a rainbow of colors every day!



Plank

- 1 Start on your hands and knees with your hands about shoulder-width apart (A).
- 2 Putting your weight on your hands and feet, lift your knees up. Form a straight line with your spine from head to your tail bone (B).
- 3 Hold for two breaths (B).
- 4 Return to the start position (A).

KEY HEALTH BENEFITS

- Builds upper and core body strength

NUTRITION TIP!

Make at least half your grains whole grains.



A



B

Locust

- 1 Lie flat on your stomach (A).
- 2 Extend your arms in front of your head (A).
- 3 Slightly lift your head and look forward. Raise your chest, arms and legs off the ground into the air (B).
- 4 Hold for two breaths.
- 5 Breathe out as you bring your body down close to the ground (A).

KEY HEALTH BENEFITS

- Strengthens the muscles of your back, buttocks, and backs of arms and legs
- Stretches your spine, chest, shoulders, and thighs

NUTRITION TIP!

Try a new fruit or vegetable today!

Now repeat each pose working backwards through the booklet, finishing with Mountain Pose.

Acknowledgements

This material was produced by the California Department of Public Health's Nutrition and Physical Activity Branch, and funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP, known in California as CalFresh. This institution is an equal opportunity provider. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663, or visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

The USDA prohibits discrimination in all of its programs and activities on the basis of race, color, national origin, age, disability, and where applicable, sex, marital status, familial status, parental status, religion, sexual orientation, political beliefs, genetic information, reprisal, or because all or part of an individual's income is derived from any public assistance program. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotape, etc.) should contact USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write: USDA, Office of Adjudication, 1400 Independence Ave., SW, Washington, DC 20250-9410 or call (866) 632-9992 (Toll-free Customer Service), (800) 877-8339 (Local or Federal relay), (866) 377-8642 (Relay voice users).



California State University
Northridge



**Manténgase en
forma con el**

yoga

**FOLLETO DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD
FÍSICA PARA LA FAMILIA**



¡Sea un Campeón del Cambio!

Los Campeones del Cambio son personas como usted. Personas que buscan lo mejor para sus familias. Así que hacen lo que sea necesario para lograr cambios saludables. Cambios que ayudan a reducir el riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.

Los Campeones del Cambio son personas comprometidas a garantizar que sus familias coman alimentos saludables y hagan algún tipo de actividad física cada día. Este folleto le ayudará a usted y su familia a hacer estos cambios saludables para que también pueda ser un Campeón del Cambio.





Bienvenido a Manténgase en forma con el yoga

El yoga es una forma divertida de hacer su actividad física diaria.

El yoga es una manera excelente de desarrollar fuerza y flexibilidad.

Manténgase en forma con el yoga es una manera divertida de hacer ejercicio y aprender acerca de la alimentación saludable.

Manténgase en forma con el yoga es una manera fácil de enseñar a otras personas cómo hacer el yoga básico.



Contenido

Introducción al yoga	1
Cómo usar este folleto.....	2
Consejos de seguridad.....	2
Consejos de nutrición y actividad física.....	3

POSTURAS DE YOGA

Montaña.....	4
Guerrero 1	5
Flexión hacia delante	6
Guerrero 2	7
Silla	8

Triángulo	9
Molino de viento	10
Árbol	11
Gato/vaca	12
Niño	13
Perro boca abajo	14
Plancha	15
Langosta	16
Agradecimientos.....	17

Introducción al yoga

¿QUÉ ES EL YOGA?

El yoga es una disciplina que conecta la mente, el cuerpo y el espíritu. A los movimientos se les llama posturas. Cada postura tiene un distinto propósito y beneficio saludable. Realizar posturas le ayuda a desarrollar fuerza y flexibilidad.

El yoga no es una religión. Si practica yoga, no significa que está practicando otra religión.

¿TENGO QUE SER FLEXIBLE PARA HACER YOGA?

No. Todos pueden hacer yoga. Hacer yoga le ayuda a tener más flexibilidad. Las posturas pueden hacerse de acuerdo a su nivel de habilidad.

¿QUÉ NECESITO PARA COMENZAR?

El yoga puede hacerse en cualquier lugar y sin equipo especial. Vístase con ropa suelta y cómoda que le permita moverse. Es útil tener una toalla o tapete para tender sobre el piso, pero no es necesario. Un área tranquila o poner música suave puede ayudarle a relajarse mientras hace yoga.



¿CUÁLES SON ALGUNOS BENEFICIOS DEL YOGA?

El yoga es una manera maravillosa de desarrollar fuerza y flexibilidad. Puede ayudarle a mantener el equilibrio y reducir el riesgo de lastimarse al hacer las labores del hogar. Varias posturas de yoga ayudan a fortalecer el centro del cuerpo, tal como los músculos de la espalda y el área del estómago. El yoga puede ayudar con algunas condiciones de salud como los dolores y la depresión. El yoga también puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la confianza en si mismo. El yoga es una forma divertida de realizar la actividad física diaria.

Cómo usar este folleto

- Este folleto contiene 13 posturas básicas de yoga.
- Cada postura incluye un consejo de nutrición para que usted lo comparta con su familia.
- El libro está escrito en inglés y español.
- Para aprenderse las posturas, lea las instrucciones y vea las imágenes (Nota: cada oración numerada tiene una letra relacionada con una imagen).
- Intente hacer estas 13 posturas en el orden que se presentan. Hágalas con su familia como parte de su actividad física diaria.

Consejos de seguridad

- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.
- Haga un calentamiento de 5 minutos antes de comenzar (por ejemplo, camine en su sitio o camine alrededor de la casa).
- No fuerce su cuerpo a lograr una postura de yoga.
- Entre más tiempo sostenga una postura, más difícil será. Comience sosteniendo la postura por el tiempo que le lleva respirar 2 veces. Después aumente poco a poco el número de respiraciones a medida que sienta que su equilibrio y resistencia mejoran.
- **NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN** en ningún momento.
- Proteja su espalda manteniéndola derecha. Asegúrese de que sus rodillas estén ligeramente dobladas cuando se incline hacia delante desde cualquier postura parada.
- No siga si siente dolor o incomodidad.

Consejos de nutrición y actividad física

- La actividad física es muy buena para usted al igual que comer alimentos saludables como frutas y verduras.
- Las frutas y verduras tienen vitaminas, minerales y fibra que le ayudan a mantener su cuerpo saludable y fuerte. Agregue actividad física a su rutina diaria para tener un cuerpo sano y fuerte.
- Recuerde incluir frutas y verduras en sus comidas y bocadillos.
- Coma una variedad de frutas y verduras para obtener mayores beneficios para su cuerpo.
- Balancee lo que come con la actividad que realiza. Lo que usted come y bebe son calorías (energía) que entra al cuerpo. La actividad física que practica es energía (calorías) que usa el cuerpo. Las personas que son activas queman más calorías que las que no lo son.
- Los adultos necesitan realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días a la semana. También necesitan realizar actividad para fortalecer los músculos 2 días a la semana. Las actividades de intensidad moderada incluyen caminar, andar en bicicleta sobre superficies planas y lavar el auto.
- Los niños y adolescentes de hasta 17 años de edad necesitan 60 minutos de actividad física cada día.
- Cuando realiza cualquier actividad física de intensidad moderada, su corazón latirá más rápido y su respiración será más agitada que cuando se encuentra descansando. Las actividades de intensidad moderada son caminar a una velocidad menor de 5 millas por hora o andar en bicicleta a una velocidad menor de 10 millas por hora.



A



B

Montaña

- 1 Párese derecho (A).
- 2 Mantenga los pies ligeramente separados (A).
- 3 Coloque las manos sobre el estómago para sentir el movimiento al respirar hacia adentro y hacia afuera (B).
- 4 Sostenga la postura durante 2 respiraciones (B).
- 5 Regrese a la posición inicial (A).

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Le ayuda a relajarse y a practicar la respiración profunda.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

¡Haga que sea fácil para su familia elegir frutas y verduras como bocadillos! Tenga verduras frescas rebanadas en el refrigerador, como zanahorias y apio, en un recipiente transparente con agua.



Guerrero 1

- 1 Comience en postura de montaña, con los pies apuntando hacia adelante (A).
- 2 Gire su pie izquierdo 90 grados hacia la izquierda (B).
- 3 Gire su pie derecho hacia la misma dirección y gire sus caderas hacia la izquierda. Sus pies deben estar lejos uno del otro, en una posición cómoda (B).
- 4 Con su pierna derecha en posición recta, doble la rodilla izquierda aproximadamente 90 grados, inclínese hacia atrás y al mismo tiempo levante las manos sobre la cabeza hasta juntarlas (C).
- 5 Sostenga la postura durante 2 respiraciones y regrese a la posición inicial (A).
- 6 Cambie de lado y repita.

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Estira los músculos del pecho, los hombros y centro del cuerpo.
- Fortalece los hombros, la espalda y los muslos.
- Mejora el equilibrio y la concentración.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Comer una variedad de frutas y verduras ayuda a su cuerpo a obtener la nutrición que necesita.



Flexión hacia delante

- 1 Párese con los pies ligeramente separados (A).
- 2 Respire hacia adentro al levantar los brazos hacia los lados (A).
- 3 Sostenga la postura durante 2 respiraciones (A).
- 4 Respire hacia adentro nuevamente, mire hacia arriba y estírese hacia el cielo (B).
- 5 Respire hacia afuera, regrese los brazos a la altura de los hombros y dóblese hacia las rodillas (C).
- 6 Regrese a la posición inicial (A).

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece la parte baja de la espalda.
- Aumenta la fuerza del centro del cuerpo.
- Aumenta la flexibilidad de la parte baja de la espalda y la parte posterior de las piernas.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Coma fruta como bocadillo. Puede darle energía durante el día.



Guerrero 2

- 1 Comience en postura de montaña con los pies lejos uno del otro y apuntando hacia adelante (A).
- 2 Gire el pie derecho hacia afuera (B).
- 3 Respire hacia adentro y levante los brazos hacia los lados (B).
- 4 Al respirar hacia afuera, dirija la vista sobre la mano derecha y doble la rodilla derecha para bajar hasta la postura de desplante (C).
- 5 Sostenga esta postura durante 2 respiraciones (C).
- 6 Estire las rodillas y regrese a la posición inicial (A).
- 7 Cambie de lado y repita.

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece las piernas y abre las caderas y el pecho.
- Ayuda con la concentración y el equilibrio.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras.



Silla

- 1 Comience en postura de montaña (A).
- 2 Separe los pies a la anchura de la cadera y equilibre el peso sobre los pies. (A).
- 3 Eche las caderas hacia atrás descansando el peso sobre los talones, con el pecho levantado y el coxis (la parte inferior de la columna vertebral) hacia atrás (B).
- 4 Los muslos deben quedar casi en línea al piso mientras mantiene la espalda derecha (B).
- 5 Los brazos pueden estar en el centro del pecho o sobre la cabeza alineados con las orejas (C).
- 6 Respire hacia adentro al regresar a la postura inicial (A).

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece los músculos alrededor de los tobillos, muslos, pantorrillas y espalda.
- Estira los hombros y el pecho al levantar los brazos.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Agregue las verduras que le sobraron de la noche anterior a la sopa o guisado.



Triángulo

- 1 Párese con los pies separados y apuntando hacia adelante.
- 2 Gire el pie derecho hacia afuera (B).
- 3 Respire hacia adentro y levante los brazos hacia los lados, hasta la altura de los hombros (A).
- 4 Respire hacia afuera e inclínese hacia abajo, a su lado derecho (B).
- 5 Con la mano derecha, alcance la espinilla de su pie derecho. Levante la mano izquierda hacia el cielo (B).
- 6 Sostenga la postura durante 2 respiraciones.
- 7 Respire hacia adentro al regresar a la posición inicial (A).
- 8 Cambie de lado y repita.

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Usa todas las partes del cuerpo.
- Fortalece el centro del cuerpo.
- Abre las caderas y hombros.
- Estira las piernas.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Hacer ejercicio, cocinar y comer en familia son formas maravillosas de pasar tiempo juntos.



Molino de viento

- 1 En postura de montaña, párese con los pies separados a la altura de los hombros, lejos uno del otro y apuntando hacia adelante (A).
- 2 Lentamente doble hacia adelante la cintura, ponga la mano izquierda en el piso (use una lata u otro artículo del hogar si no llega al piso), levante el brazo derecho y mire hacia el cielo (B).
- 3 Levante el coxis (la parte inferior de la columna vertebral) hacia arriba y presione hacia el suelo con los pies (B).
- 4 Eleve las rótulas (el hueso de las rodillas) apretando los músculos de los muslos (B).
- 5 Mantenga la espalda y las piernas rectas pero no estire las rodillas por completo (B).
- 6 Sostenga esta postura durante 2 respiraciones y regrese a la posición inicial (A).
- 7 Cambie de lado y repita.

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece y estira las piernas.
- Tonifica los músculos abdominales.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Agregue rebanadas de pepino o cítricos a su agua para darle un sabor fresco.



Árbol

- 1 Comience en postura de montaña, párese derecho y firme (A).
- 2 Cuando mantenga el equilibrio, respire hacia adentro y levante los brazos hacia los lados, hasta la altura de los hombros (A).
- 3 Levante la pierna derecha y coloque ese pie en la parte interna de la pierna izquierda (B).
- 4 Levante los brazos más arriba y sostenga la postura durante 2 respiraciones (C).
- 5 Respire hacia afuera y regrese despacio a la posición inicial (A).
- 6 Cambie de lado y repita.

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Mejora el equilibrio y la concentración.
- Fortalece la parte superior e inferior de las piernas.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Disfrute su comida pero coma porciones más pequeñas.



A



B

Gato/vaca

- 1 Comience sobre las manos y las rodillas (A).
- 2 Respire hacia adentro y arquee la espalda, empujando el estómago hacia el piso y con la mirada hacia arriba. Sostenga la postura durante 2 respiraciones (A).
- 3 Respire hacia afuera, arquee la espalda hacia arriba, baje la cabeza y mire su ombligo. Sostenga la postura durante 2 respiraciones (B).
- 4 Respire hacia adentro y regrese a la posición inicial (A).

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Estira y fortalece la espalda y la parte central del cuerpo.
- Alarga los músculos de la espalda.
- Desarrolla la parte central del cuerpo.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

¡Piense bien lo que toma! Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.



Niño

- 1 Comience sobre las manos y las rodillas con la espalda en posición recta, y respire hacia adentro profundamente.
- 2 Respire hacia afuera sentándose sobre los talones, descanse la frente en el piso con los brazos extendidos al frente (B).
- 3 Respire 2 veces.
- 4 Respire hacia adentro mientras vuelve a la posición inicial (A).

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Le ayuda a relajarse.
- Estira la parte baja de la espalda.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

La fruta es la comida rápida de la naturaleza. Lleve fruta cuando salga para disfrutar un bocadillo saludable.



Perro boca abajo

- 1 Comience sobre las manos y las rodillas y respire hacia adentro profundamente (A).
- 2 Respire hacia afuera y levante el coxis (la parte inferior de la columna vertebral) hacia arriba (B).
- 3 Estire las piernas y trate de apretar los talones contra el piso (C).
- 4 Deje caer la cabeza hasta alinear el cuello con la columna vertebral (C).
- 5 Sostenga la postura durante 2 respiraciones (C).
- 6 Regrese a la posición inicial (A).

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Estira profundamente la espalda y abre el pecho.
- Fortalece la parte superior del cuerpo.
- Mejora la concentración y relaja el cuerpo.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Comer una variedad de frutas y verduras ayuda a su cuerpo a obtener la nutrición que necesita. ¡Coma frutas y verduras coloridas todos los días!



Plancha

- 1 Comience sobre las manos y las rodillas, con las manos abiertas aproximadamente a la altura de los hombros (A).
- 2 Levante las rodillas apoyando su peso sobre las manos y los pies. Forme una línea recta con su columna vertebral, desde la cabeza hasta el coxis (la parte inferior de la columna) (B).
- 3 Sostenga la postura durante 2 respiraciones (B).
- 4 Regrese a la posición inicial (A).

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Desarrolla la parte superior y central del cuerpo.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Haga que la mitad de los granos que consuma sean granos integrales.



Langosta

- 1 Acuéstese boca abajo (A).
- 2 Extienda los brazos al frente (A).
- 3 Levante lentamente la cabeza y mire hacia adelante. Levante el pecho, los brazos y las piernas separándolos del suelo, hacia el cielo (B).
- 4 Sostenga la postura durante 2 respiraciones.
- 5 Respire hacia afuera mientras baja el cuerpo de nuevo al piso (A).

BENEFICIOS CLAVE PARA LA SALUD

- Fortalece los músculos de la espalda, los glúteos y la parte posterior de los brazos y las piernas.
- Estira la columna vertebral, el pecho, los hombros y los muslos.

¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

¡Anímese, pruebe una fruta o verdura nueva hoy!

Ahora repita cada postura siguiendo el folleto de atrás para adelante; terminando con la postura de montaña.

Agradecimientos

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Para consejos saludables, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



California State University
Northridge