



Be Active Tip #1

Invest in your Family.

Money's tight nowadays, but the health of your family is ALWAYS a good investment. **Give your family a healthy start to the New Year**, and make a resolution to invest in yourself, invest in your health, and invest in your family.

This January, come to the place where you already BELONG – the YMCA.

Our wellness staff can develop a plan that meets your needs and interests, keep you motivated, and help you on the road to good health.

Be Active Tip #2

Make a Plan.

Having a New Year's resolution without a plan is like putting on a play without a script. **A good plan will help you set realistic goals**, measure your success and prepare for life's inevitable plot twists.

Make sure your wellness plan comes together – join the YMCA! With a free health and wellness assessment, our wellness specialists can build a customized plan that helps you become healthier and happier all year long.

Be Active Tip #3

Partner Up!

Having a workout partner is a great way to stay motivated. Partners keep each other accountable, and make exercise fun.

The YMCA is a great place for you and your partner, friend, or buddy to be together. With a variety of workout options including cardio classes, yoga, basketball, or weights, **you'll both find the perfect way to stay fit.**

The Y is also a great place to connect and belong. **New friends and new workout buddies abound, so join the Y and Partner Up!**

Be Active Tip #4

Play for Fun.

Not ready for the NBA? No problem! Remember when playing sports was just for fun? Toss the ball around in the front yard, or better yet, come by the Y for a game of pick-up.

At the YMCA everybody plays and everybody wins. Join the Y today, and play for the fun of it!

Be Active Tip #5

Step it Up!

One of the easiest ways to burn more calories is to Step it Up! **Add in extra steps throughout your day, and the extra calorie burn will quickly add up.** Park a little further when you go shopping, take the stairs instead of the elevator, walk the dog – who'll love you for it.

Prefer a little indoor stepping? YMCAs are great places to include walking in your routine. With treadmills, elliptical and stair climbers, the Y has options to appeal to all fitness levels.

Walk on into the Y, and add steps to your life!

Be Active Tip #6

Find Balance.

Studies have shown that having a more active lifestyle improves your mood and your outlook. Not everyone can adopt a daily routine, but adding even small changes can improve your physical and mental health. **Establishing balance between work, home, family and yourself is important, and the Y is the perfect place to start.**

Finding time is the biggest barrier to finding balance. **At the YMCA you and your family can spend your precious time together, having fun, being active, and getting healthy.** Start finding your balance at the YMCA today.

Be Active Tip #7

It's what's on the inside that counts!

Isn't that what your mother always told you? There's more truth to it than you think.

When starting on the road to wellness, too often we focus only on the outside – inches and pounds. But it's what's on the inside that counts.

Cardiovascular exercise like brisk walking, step aerobics, or cycling strengthens your heart. Changing your diet by choosing whole grains, fruits and vegetables can improve digestive health. Decreasing saturated fats found in fried foods and dairy products can lower your cholesterol. Flexibility and strength classes like Yoga and Pilates develop core muscles essential to back health. **At the YMCA you'll become a member of the family, where better health starts on the inside.**

Be Active Tip #8

Reward Yourself.

The benefits of a more active lifestyle – from improved health to reduced stress levels and added energy – are many. The gratification, alas, isn't always so instant. That's why **it's good to give your family small rewards as they travel on the road to better health and wellness.**

With wellness programs for all ages, and fun events all year long, **a YMCA membership is the best reward we can offer your family.** Become a member today.

South Dade Family YMCA
9355 SW 134 St, Miami
305-254-0310

Homestead Family YMCA
1034 NE 8 St, Homestead
305-248-5189

Consejo Activo #1

Invierta en su Familia.

El dinero esta escaso hoy día, pero la salud de su familia SIEMPRE es una buena inversión. **Dele a su familia un sano comienzo de Año Nuevo** y decida invertir en usted mismo, invertir en su salud e invertir en su familia.

En enero, venga al lugar donde usted ya PERTENECE – la YMCA. Nuestro personal especializado puede desarrollar un plan para satisfacer sus necesidades e intereses, mantenerlo motivado y ayudarlo en el camino a la buena salud.

Consejo Activo #2

Haga un Plan.

Tener una resolución de Año Nuevo sin un plan es como presentar una obra de teatro sin un libreto. **Un plan bueno le ayudará a determinar objetivos prácticos**, medir su éxito y prepararse para las revueltas inevitables de la vida.

¡Asegúrese que su plan del bienestar se integre – Inscríbese en la YMCA!

Con una evaluación gratis, nuestros especialistas del bienestar pueden construir un plan personalizado que le ayude estar más sano y feliz durante todo el año.

Consejo Activo #3

¡Busque un Compañero!

Tener un compañero de ejercicio es una gran ayuda para permanecer motivado. Los compañeros nos hacen responsables unos de otros, y hacen el ejercicio divertido.

La YMCA es un gran lugar para que usted y su compañero o amigo estén juntos. Con una variedad de opciones de ejercicio incluyendo clases de cardio, Yoga, baloncesto o pesas, ambos encontrarán la manera perfecta de permanecer en buena condición física. La Y también es un buen lugar para conectarse y pertenecer. **¡Nuevos amigos y nuevos compañeros de ejercicio abundan, así que inscríbese en la Y y Busque un Compañero!**

Consejo Activo #4

Juegue para Divertirse.

¿No está listo para la NBA? ¡No hay problema! ¿Se recuerda cuando jugar deportes era solo para divertirse? Tira la pelota alrededor en el patio, o mejor aún, pasa por la Y para un juego de “pick-up.”

En la YMCA todo el mundo juega y todo el mundo gana. ¡Inscríbese en la Y hoy y Juegue para Divertirse!

Consejo Activo #5

¡Añádale un Paso!

¿Una de las maneras más fáciles para quemar más calorías es Añadir un Paso! **Añade pasos extras durante todo el día, y la quema de calorías se sumara rápidamente.** Estacione su vehículo un poco más lejos cuando vaya de compras, tome las escaleras en vez del ascensor, lleve a pasear al perro - quién lo amara por hacerlo.

¿Prefiere añadir pasos interiores? La YMCA es un grand lugar para incluir el caminar en su rutina. Con cintas de correr, elípticas y trepadores de escalera, la Y tiene opciones para todos los niveles de acondicionamiento físico.

¡Camina dentro de la Y y añade pasos a su vida!

Consejo Activo #6

Encuentre el Equilibrio.

Los estudios han mostrado que tener un estilo de vida más activo mejora su humor y su perspectiva. No todos pueden adoptar una rutina diaria, pero agregar cambios pequeños aun puede mejorar su salud física y mental. **Establecer el equilibrio entre el trabajo, la casa, la familia y usted mismo es importante y la Y es el lugar perfecto donde comenzar.**

Encontrar el tiempo es la barrera más grande para encontrar el equilibrio. **En la YMCA usted y su familia pueden disfrutar su tiempo juntos, divirtiéndose, siendo activos y poniéndose saludables.** Comience a encontrar su equilibrio en la YMCA hoy.

Consejo Activo #7

¡Lo que está adentro es lo que cuenta!

¿No es eso lo que su mamá siempre le dijo? Hay más verdad ahí de lo que usted piensa.

Al comenzar el camino al bienestar, con demasiada frecuencia nos enfocamos sólo en lo que esta afuera – las pulgadas y las libras. Pero es lo que está por dentro lo que cuenta.

El ejercicio cardiovascular, así como el caminar vigorosamente, el ejercicio aeróbico o ciclismo refuerzan el corazón. Al cambiar su dieta y escoger granos enteros, frutas y verduras, se puede mejorar la salud digestiva. Disminuir las grasas saturadas encontradas en comidas fritas y en productos lácteos, puede bajar su colesterol. Las clases de flexibilidad y fuerza como Yoga y Pilates desarrollan músculos esenciales para ayudar la salud de su espalda.

En la YMCA usted llegará a ser un miembro de la familia, donde mejor salud comienza por dentro.

Consejo Activo #8

Recompénsese.

Los beneficios de un estilo de vida más activo – desde la salud mejorada a niveles reducidos de estrés y energía agregada – son muchos. Aun así, la gratificación no es siempre tan instantánea. **Por eso es bueno darle pequeñas recompensas a su familia mientras recorren el camino hacia mejor salud y bienestar.**

Con programas de bienestar para todas las edades y eventos divertidos durante todo el año, **una membresía a la YMCA es la mejor recompensa que podemos ofrecerle a su familia.** Hágase miembro hoy.

South Dade Family YMCA

9355 SW 134 St, Miami • 305-254-0310

Homestead Family YMCA

1034 NE 8 St, Homestead • 305-248-5189