



# A Minute for Your Health

## *Move more in 2024*

January 2024

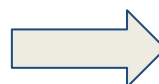
Being physically active is essential for health and well-being – it can add years to life and life to years. All physical activity is beneficial and can be done as part of work, sports and recreation, and transportation (walking, scootering, skating, and cycling), and through dance, play and everyday household tasks, like gardening and cleaning. Only about 1/4 of people in the U.S. get enough movement and exercise each day, and rates for UC Berkeley employees are similar. Even 3 minute bursts of movement help with improving energy and mood. Read on to learn more about the health benefits of movement and for ideas about how to move more this year.

### Health benefits of movement:

- reduces risk of early death
- reduces risk of cardiovascular disease
- improves blood pressure
- reduces risk of many cancers
- reduces risk of type-2 diabetes
- prevents falls
- improves mental health (reduces symptoms of anxiety and depression)
- improves cognitive health (the ability to think well)
- improves sleep
- increases energy
- boosts mood



Scan the QR code for an inspiring video on ways to move more!



# Ways to Move More

## Have a snack

Just as you might grab a handful of chips or nuts to fuel your body between meals, an exercise “snack” is a short burst of movement you can enjoy at home, work, outdoors, or anywhere. You don’t even have to change your clothes. These little bits of exercise can add up to more movement throughout the course of a day. One to 10 minutes is all you need to move!

## Turn on the Tunes

Play your favorite song and move! A song or two is the perfect length of time for a movement snack. Sing along if you like!

## Take More Steps

Most phones and smartwatches automatically track your daily steps. See what your average is and aim to do 100 more!

## New for You!

Try something new to get more movement. Pickleball, Pilates, Tai Chi, or the latest dance on TikTok (or YouTube) are some examples.

## Find a friend or family member

Double the fun! Invite someone to join you. Dance around with a family member. Run around the yard with the dog. Movement with someone is a great motivator.

Move more in everyday life:

- Walk the kids to school
- Walk instead of driving
- Park farther away
- Move when watching TV
- Walk during kids’ activities
- Do toe raises when waiting
- Stretch during your break
- Take the stairs
- Set a reminder to move

## Making it happen

Be specific about:

- what you will do
- when you will do it
- how you will do it
- why you will do it

Example: At the beginning of my first break each day, I will do the 30 Second Sports exercise to boost my mood and energy levels.

## January Exercise: 30 Second Sports

Short bursts of movement can help reduce fatigue, relieve stress and improve mood

- Choose six sports (or types of movement)
- Set a timer for 30 seconds
- Pretend to do each sport for 30 seconds - you can move around or stand in place
- Here’s an example: Boxing-Ballet-Tennis-Basketball-Marching Band-Yoga



# Un minuto para su salud

## *Muévete más en 2024*

Enero 2024

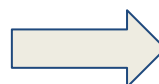
Estar físicamente activo es esencial para la salud y el bienestar: puede añadir años a la vida y vida a los años. Toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, el deporte y la recreación, y el transporte (caminar, andar en patineta, patinar y andar en bicicleta), y a través del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza. Sólo aproximadamente 1/4 de las personas en los EE. UU. se mueven y hacen suficiente ejercicio cada día, y las tarifas para los empleados de UC Berkeley son similares. Incluso ráfagas de movimiento de 3 minutos ayudan a mejorar la energía y el estado de ánimo. Siga leyendo para obtener más información sobre los beneficios del movimiento para la salud y para obtener ideas sobre cómo moverse más este año

### Beneficios para la salud del movimiento:

- reduce el riesgo de muerte prematura
- reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular
- mejora la presión arterial
- reduce el riesgo de muchos cánceres
- reduce el riesgo de diabetes tipo 2
- previene caídas
- mejora la salud mental (reduce los síntomas de ansiedad y depresión)
- mejora la salud cognitiva (la capacidad de pensar bien)
- mejora el sueño
- aumenta la energía
- mejora el estado de ánimo



¡Escanee el código QR para ver un video inspirador sobre formas de moverse más!



# Formas de moverse más

## Tomar un bocadillo

Así como podrías tomar un puñado de papas fritas o nueces para alimentar tu cuerpo entre comidas, un “refrigerio” de ejercicio es una breve ráfaga de movimiento que puedes disfrutar en casa, en el trabajo, al aire libre o en cualquier lugar. Ni siquiera tienes que cambiarte de ropa. Estos pequeños ejercicios pueden generar más movimiento a lo largo del día. ¡De uno a 10 minutos es todo lo que necesitas para moverte!

## Enciende las melodías

¡Pon tu canción favorita y muévete! Una canción o dos es el tiempo perfecto para un refrigerio de movimiento. ¡Canta si quieres!

## Tome más medidas

La mayoría de los teléfonos y relojes inteligentes registran automáticamente tus pasos diarios. ¡Mira cuál es tu promedio y apunta a hacer 100 más!

## ¡Nuevo para ti!

Pruebe algo nuevo para obtener más movimiento. Pickleball, Pilates, Tai Chi o el último baile en TikTok (o YouTube) son algunos ejemplos.

## Encuentra una amiga o familiar

¡Duplica la diversión! Invita a alguien a unirse a ti. Baila con un miembro de la familia. Corre por el jardín con el perro. El movimiento con alguien es un gran motivador.

Muévete más en la vida cotidiana:

- Acompaña a los niños a la escuela
- Caminar en lugar de conducir
- Estacione más lejos
- Moverse cuando mira televisión
- Camine durante las actividades de los niños.
- Levante los dedos de los pies mientras espera
- Estírate durante tu descanso
- Vé por las escaleras
- Establecer un recordatorio para moverse

## Hacer que suceda

Sea específico sobre:

- qué harás
- cuando lo harás
- como lo haras
- por qué lo harás

Ejemplo: Al comienzo de mi primer descanso de cada día, haré el ejercicio deportivo de 30 segundos para mejorar mi estado de ánimo y mis niveles de energía.

## Ejercicio de enero: deportes de 30 segundos

Las ráfagas breves de movimiento pueden ayudar a reducir la fatiga, aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo.

- Elige seis deportes (o tipos de movimiento)
- Configura un cronómetro durante 30 segundos
- Finge practicar cada deporte durante 30 segundos: puedes moverte o quedarte quieto
- Aquí hay un ejemplo: Boxeo-Ballet-Tenis-Baloncesto-Banda de Marcha-Yoga





# 健康时刻

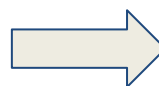
## 2024 年移动更多

2024 年 1 月

身体活动对于健康和幸福至关重要——它可以延长寿命，也可以延长寿命。所有身体活动都是有益的，可以作为工作、运动和娱乐、交通(步行、滑板车、滑冰和骑自行车)的一部分，也可以通过舞蹈、玩耍和日常家务(例如园艺和清洁)来完成。在美国，只有大约 1/4 的人每天进行足够的运动和锻炼，加州大学伯克利分校员工的比例相似。即使是 3 分钟的突发运动也有助于改善能量和情绪。请继续阅读，了解更多有关运动对健康的益处以及有关今年如何增加运动的想法。

### 运动对健康的好处：

- 降低过早死亡的风险
- 降低心血管疾病的风险
- 改善血压
- 降低多种癌症的风险
- 降低患 2 型糖尿病的风险
- 防止跌倒
- 改善心理健康(减少焦虑和抑郁症状)
- 改善认知健康(良好思考的能力)
- 改善睡眠
- 增加能量
- 提振心情



# 移动更多的方法

## 吃点零食

正如您可能会在两餐之间抓一把薯条或坚果来为身体补充能量一样，运动“零食”是您可以在家里、工作、户外或任何地方享受的短暂运动。你甚至不需要换衣服。这些少量的锻炼可以累积成一天中更多的运动。您只需要移动 1 到 10 分钟即可！

## 打开音乐

播放你最喜欢的歌曲并动起来！一两首歌是运动零食的最佳时间长度。喜欢的话就一起唱吧！

## 采取更多步骤

大多数手机和智能手表都会自动跟踪您的日常步数。看看您的平均成绩是多少，并争取再做 100 次！

## 新的给你！

尝试一些新的东西来获得更多的运动。泡菜球、普拉提、太极拳或 TikTok(或 YouTube)上最新的舞蹈都是一些例子。

## 寻找朋友或家人

双倍乐趣！邀请某人加入您。与家人一起跳舞。带着狗在院子里跑来跑去。与某人一起运动是一个很大的动力。

## 日常生活中多运动：

- 送孩子们去学校
- 步行代替开车
- 停车远一点
- 看电视时移动
- 孩子活动时步行
- 等待时抬起脚趾
- 休息时做伸展运动
- 走楼梯
- 设置移动提醒

## 让它发生

### 具体说明：

- 你会做什么
- 你什么时候会做
- 你将如何做
- 为什么你会这样做

示例：每天第一次休息开始时，我会进行 30 秒运动锻炼，以提高情绪和精力水平。

## 一月锻炼：30 秒运动

短暂的运动有助于减轻疲劳、缓解压力和改善情绪

- 选择六种运动(或运动类型)
- 设置 30 秒计时器
- 假装进行每项运动 30 秒 - 您可以四处走动或站在原地
- 举个例子：拳击-芭蕾-网球-篮球-乐队-瑜伽