



## **Samantha Clayton, de Herbalife, comparte consejos para hacer ejercicio en familia**

Hacer ejercicio con la familia es una actividad divertida que ayuda a construir relaciones y ganar fuerza con tus hijos. El ejercicio y los deportes enseñan a los jóvenes a liderar con el ejemplo y a mantenerse activos, así como otras habilidades que les serán útiles para la vida.

Durante una reciente visita a una Casa Herbalife en Los Ángeles, Samantha Clayton compartió la importancia de mantenernos activos en familia.

“Hacer que los niños se levanten, salgan y muevan sus cuerpos durante al menos 60 minutos al día es muy importante, desde una edad temprana hasta el final de la adolescencia”, comentó Samantha, Directora del Consejo Consultor de Educación Física. “Su cuerpo está en desarrollo, y el movimiento realmente ayuda a ese crecimiento”.

Samantha también agregó que el ejercicio no siempre tiene que consistir en largas rutinas de alto nivel.

“Pueden ser cosas simples como pasear al perro, subir escaleras, hacer algunos ejercicios simples; cualquier cosa que no sea quedarnos quietos. ¡Los invito a todos a hacerlo!”

¡Diviértanse manteniéndose activos en familia! [Descubre más consejos de Samantha a continuación.](#)