



# Shape of Yoga

**NUTRITION & PHYSICAL ACTIVITY  
BOOKLET FOR FAMILIES**



## Be a Champion for Change!

Champions for Change are people - just like you - who are using their power to help their families reduce the risk of serious health problems like obesity, type 2 diabetes, heart disease, stroke, and certain types of cancer.

Champions for Change are people committed to helping their families eat more fruits and vegetables and be more physically active. This booklet can help you make that healthy change.

So be a Champion for Change. And be a champion for your family's health.





## 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 exercise and learn about healthy food choices.

Shape of Yoga is a simple way for you to teach others how to perform basic yoga.



## Table of Contents

Before You Begin . . . . .	1	Bean Sprout . . . . .	8
How to Use this Booklet . . . . .	1	Banana Peel . . . . .	9
Safety Tips . . . . .	2	My Pyramid . . . . .	10
Nutrition Tips . . . . .	2	Corn on the Cob . . . . .	11
<b>YOGA POSES</b>		Super Zucchini . . . . .	12
Standing Carrot Stick . . . . .	3	Calendar . . . . .	13
Folding Quesadilla . . . . .	4	Acknowledgements . . . . .	14
Broccoli Lunge . . . . .	5		
Fruit Smoothie . . . . .	6		
Apple Tree . . . . .	7		

## Before You Begin

Shape of Yoga can be done without special equipment and can be done anywhere.

### WHAT YOU NEED:

- Quiet area
- Yoga mat, towel, blanket or non-skid floor
- Comfortable clothes that allow for movement
- Quiet music and dim lighting may help you relax and enjoy your yoga poses

## How to Use this Booklet

- This booklet contains 10 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 sentence has a number that matches a picture with a letter.)
- Try to do these 10 poses in the order they are given with your family as part of your daily physical activity.
- Use the calendar at the back of this booklet to track your progress.



## Safety Tips

- Warm up for 5 minutes before you start Shape of Yoga (e.g., walk in place, walk around the house).
- Do not force yourself into a yoga pose.
- The longer you hold each pose, the more challenging it becomes. Start by holding each pose for 2 breaths and slowly increase the number of breaths as you feel yourself improve in balance and endurance.
- Do NOT hold your breath at anytime.
- Protect your back by keeping your spine straight and your knees slightly bent when you bend forward from any standing position.
- Stop if you feel any pain or discomfort.
- Talk to your physician before starting any exercise program.

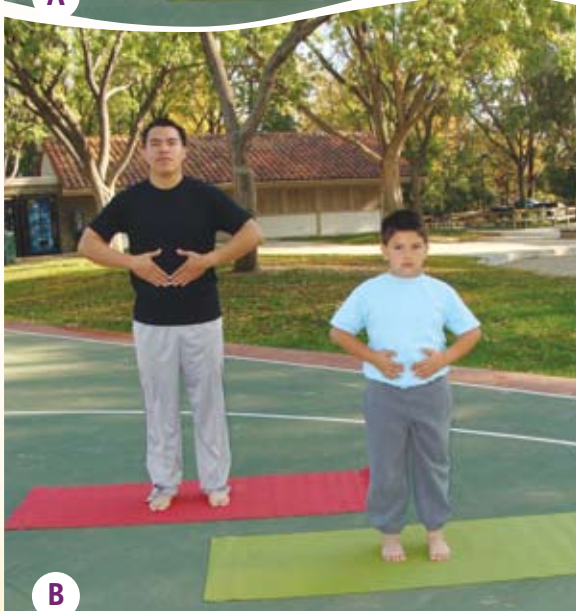
## Nutrition Tips

- 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 and strong.
- Remember to include fruits and vegetables with your meals and eat them as healthy 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. Make sure to get at least 30 minutes of physical activity every day if you are an adult and 60 minutes every day if you are a kid or teen.

For more information on healthy eating and active living visit: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) and [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net).



A



B

## Standing Carrot Stick

- 1 Stand tall, like a carrot stick (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).

### 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. Be cool and try some cut up broccoli, cucumber, or red pepper strips too.



A



B



C

## Folding Quesadilla

- 1 Stand tall with your feet slightly apart (A).
- 2 Breathe in, raising your arms out to your sides (A).
- 3 Hold for 2 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 your sides, and bend at the waist toward the knees (C).
- 6 Return to the start position (A).

### NUTRITION TIP!

---

Next time you make quesadillas, add some tomatoes, onions, and spinach. Healthy meals give you energy to play and have fun!

---





A



B



C

## Broccoli Lunge

- 1 Stand with your feet wide apart (A).
- 2 Turn your right foot out to the side (B).
- 3 Breathe in and raise your arms out to your sides, like the branches of strong, sprouting broccoli (B).
- 4 Breathe out, look over your right hand then bend your right knee to lower yourself into a “lunge” (C).
- 5 Hold this position for 2 breaths, strong like a fresh green broccoli stalk (C).
- 6 Straighten your knees and return to the starting position (A).
- 7 Switch sides and repeat.

### NUTRITION TIP!

Cooking and eating meals as a family is a great way to spend quality time together. Kids like to eat what they help prepare-so have them wash vegetables, break off broccoli florets, and help toss the salad.



## Fruit Smoothie

- 1 Stand with your feet wide apart (A).
- 2 Turn your right foot out to the side (A).
- 3 Breathe in and bring your arms out to your sides (A).
- 4 Breathe out and bend down to your right side like a pitcher ready to tip over (B).
- 5 Place your right hand towards your right shin while your left hand reaches over the top and pour yourself a refreshing fruit smoothie (B).
- 6 Hold for 2 breaths.
- 7 Breathe in as you come back to the start position (A).
- 8 Switch sides and repeat.

### NUTRITION TIP!

---

Try making a fruit smoothie for a refreshing drink and a healthy snack. Try the Great Grape Smoothie recipe at [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net).

---



## Apple Tree

- 1 Stand tall and strong like a healthy apple tree (A).
- 2 When your legs are deeply rooted and balanced, breathe in and raise your arms out to your sides like the branches of an apple tree (A).
- 3 Lift your right leg and place that foot on the inner part of your left leg (B).
- 4 Hold for 2 breaths.
- 5 Raise your arms higher and wiggle your fingers like leaves on the “Apple Tree” (C).

- 6 Breathe out and slowly return to the start position (A).
- 7 Switch sides and repeat.

### NUTRITION TIP!

---

Fruit is nature’s fast food — grab some fruit for a healthy snack on the go.

---



## Bean Sprout

- 1 Start on your hands and knees 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... looking like a seed (B).
- 3 Take 2 breaths and prepare to grow into a “bean sprout.”
- 4 Breathe in as you sprout back up to your hands and knees (A).
- 5 Return to start position (A).

### NUTRITION TIP!

---

Visit a farmers' market for fresh, affordable fruits and vegetables. Be adventurous — try a new fruit or vegetable today!

---



## Banana Peel

- 1 Start on your hands and knees (A).
- 2 Breathe in and arch your back like a banana by pressing your tummy towards the floor and look up (A).
- 3 Breathe out, round your back, drop your head and look for your bellybutton (B).
- 4 Return to the start position (A).

### NUTRITION TIP!

---

Remember to drink plenty of water during the day to keep you hydrated.

---



## My Pyramid

- 1 Start on your hands and knees and take a deep breath in (A).
- 2 Curl your toes under and press them against the floor (B).
- 3 Breathe out and lift your tailbone into the air (C).
- 4 Straighten your knees and try to press your heels down towards the floor (C).
- 5 Allow your head to drop so that it is aligned with your spine (C).

- 6 Hold for 2 breaths (C).
- 7 Return to the start position (A).

### 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!

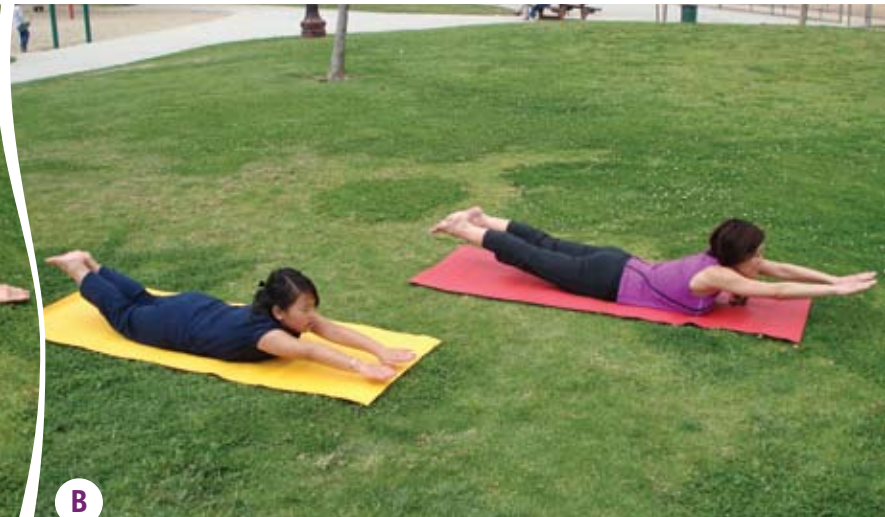


## Corn on the Cob

- 1 Start on your hands and knees (A).
- 2 Take a deep breath in.
- 3 Breathe out while you sit back on your heels and rest your forehead on the floor with your arms stretched forward (B).
- 4 Breathe in and push your body up into a full grown “ear of corn” during harvest month (C).
- 5 Hold for 2 breaths (C).
- 6 Return to the start position (A).

### NUTRITION TIP!

Buy fruits and vegetables that are in season because they tend to cost less and taste great! Frozen, canned, or dried fruits and vegetables are smart ways to get your favorites when they are not in season.



## Super Zucchini

- 1 Lie flat on your tummy like a zucchini on rich soil (A).
- 2 Extend your arms in front of your head ready to fly off the vine (A).
- 3 Breathe in; slightly lift your head, chest, arms, and legs off the mat into the air (B).
- 4 Hold for 2 breaths.
- 5 Breathe out as you bring your body down close to the soil (A).

### NUTRITION TIP!

---

Did you know that zucchinis are easy to grow? Try planting a vegetable garden in your backyard and enjoy the taste of fresh picked vegetables.

---

*Now repeat each pose working backwards through the booklet, finishing with the Standing Carrot Stick.*



# Calendar: Track your progress!

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

# Acknowledgements

This material was produced by the California Department of Public Health, *Network for a Healthy California*, with funding from the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (formerly the Food Stamp Program). These institutions are equal opportunity providers and employers. In California, food stamps provide assistance to low-income households, and can help buy nutritious foods for better health. For food stamp information, call 877-847-3663. For important nutrition information visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net).

## **SPECIAL THANKS TO THE FOLLOWING:**

Steve Paredes, Vilma Hernandez, Cathy Orr, Wendy Horton, Todd Berrien, Steven Loy; the Kinesiology Department at California State University, Northridge; Los Angeles County Department of Public Health; Pri DeSilva, Jeremiah Garza, and Lupe Gonzalez from Healthy Eating, Active Communities—South Los Angeles; and the *Network for a Healthy California—Los Angeles Region* Staff, especially Ismael Aguila whose coordination and review efforts have made this publication possible.

Original concept for Shape of Yoga was developed by Rebecca Guinn.



Manténgase  
en Forma con

# Yoga

FOLLETO DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD  
FÍSICA PARA LAS FAMILIAS



## ¡Conviértase en un Campeón del Cambio!

Los Campeones del Cambio son personas – igual que usted – que usan su poder para ayudar a sus familias a reducir el riesgo de presentar problemas serios de salud como son la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.

Los Campeones del Cambio son personas comprometidas a ayudar a sus familias a comer más frutas y vegetales y a tener más actividad física. Este folleto puede ayudarle a lograr ese cambio saludable.

Así que conviértase en un Campeón del Cambio.  
Sea un campeón para la salud de su familia.





## Bienvenido al Programa Manténgase en Forma con Yoga

Yoga es una forma divertida de realizar la actividad física diaria.

Yoga es una manera maravillosa de desarrollar fuerza y flexibilidad.

El programa Manténgase en Forma con Yoga es una manera divertida de hacer ejercicio y conocer opciones de alimentos saludables.

El programa Manténgase en Forma con Yoga es una manera sencilla de enseñarles a otras personas cómo hacer el yoga básico.



## Contenido

Antes de Comenzar . . . . .	1	Frijol Germinado . . . . .	8
Cómo Usar este Folleto . . . . .	1	Cáscara de Plátano . . . . .	9
Consejos de Seguridad . . . . .	2	Mi Pirámide . . . . .	10
Consejos de Nutrición . . . . .	2	Mazorca de Maíz . . . . .	11
<b>POSICIONES DE YOGA</b>		Súper Calabacita . . . . .	12
Tira de Zanahoria Parada . . . . .	3	Calendario . . . . .	13
Quesadilla Doblada. . . . .	4	Agradecimientos. . . . .	14
Desplazamiento de Brócoli. . . . .	5		
Licuada de Fruta . . . . .	6		
Manzano . . . . .	7		

## Antes de Comenzar

Puede realizar el programa Manténgase en Forma con Yoga sin necesidad de contar con equipo especial y puede hacerlo en cualquier lugar.

### LO QUE NECESITA:

- Un lugar tranquilo
- Un tapete de yoga, toalla, cobija o piso que no resbale
- Ropa que le permita moverse cómodamente
- La música tranquila y poca luz podrán ayudarlo a relajarse y disfrutar sus posiciones de yoga

## Cómo Usar este Folleto

- Este folleto contiene 10 posiciones básicas de yoga.
- Cada posición incluye un consejo de nutrición para que usted lo comparta con su familia.
- El folleto está escrito en inglés y español.
- Para aprenderse las posiciones, lea las instrucciones y vea las imágenes (Nota: cada frase tiene un número que relaciona una imagen con una letra.)
- Intente hacer estas 10 posiciones en el orden que se presentan con su familia como parte de su actividad física diaria.
- Use el calendario al final de este folleto para llevar un registro de su progreso.



## Consejos de Seguridad

- Haga un calentamiento de 5 minutos antes de comenzar el programa Manténgase en Forma con Yoga (por ejemplo, camine en su sitio o camine alrededor de la casa).
- No fuerce su cuerpo a lograr una posición de yoga.
- Entre más tiempo sostenga una posición más difícil será. Comience sosteniendo la posición por el tiempo que le lleva respirar dos veces. Cuando sienta que su equilibrio y resistencia han mejorado, mantenga la posición por más tiempo.
- NO contenga la respiración en ningún momento.
- Proteja su espalda manteniendo la columna recta y las rodillas ligeramente dobladas cuando se incline hacia delante desde cualquier posición parado/a.
- Deténgase si siente dolor o incomodidad.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

## Consejos de Nutrición

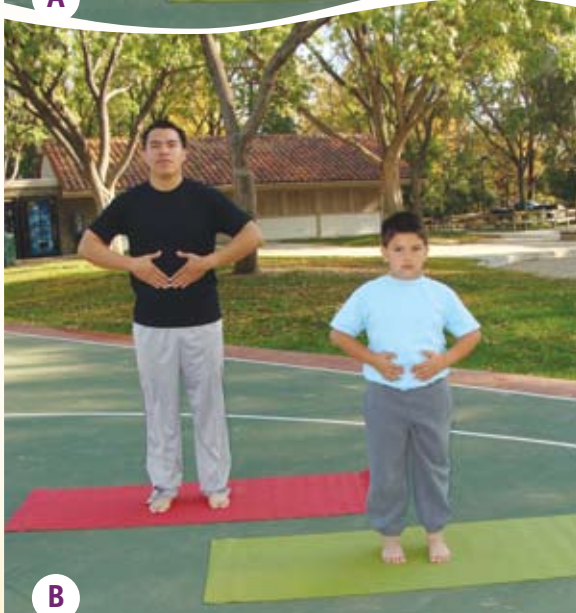
- La actividad física es muy buena para usted al igual que comer alimentos saludables como frutas y vegetales.
- Las frutas y vegetales tienen vitaminas, minerales y fibra que le ayudan a mantener su cuerpo saludable y fuerte.
- ¡Recuerde de incluir frutas y vegetales en sus alimentos y cómalos como bocadillos saludables!
- Coma una variedad de frutas y vegetales para lograr mayores beneficios para su cuerpo.
- Balancee la cantidad de alimentos que come con la actividad que realiza. Asegúrese de practicar por lo menos 30 minutos de actividad física al día si es un adulto y 60 minutos en el caso de niños o adolescentes.

Para obtener más información acerca de alimentación saludable y vida activa consulte los sitios Web: [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) y [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).





A



B

## Tira de Zanahoria Parada

- 1 Párese derecho, como si fuera una zanahoria (A).
- 2 Aparte ligeramente sus pies (A).
- 3 Coloque sus manos sobre su abdomen para sentir como se mueve al inhalar (tomar aire) y exhalar (echar aire) (B).
- 4 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces (B).
- 5 Regrese a la posición inicial (A).

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

¡Tenga bocadillos de frutas y vegetales siempre al alcance! En el refrigerador, guarde frutas y vegetales frescos en trocitos o rebanadas como zanahorias y apio en recipientes transparentes con agua. También pruebe brócoli picado, pepinos y tiras de pimientos.

**A****B****C**

## Quesadilla Doblada

- 1 Párese derecho con los pies ligeramente separados (A).
- 2 Tome aire al tiempo que levanta los brazos a los lados (A).
- 3 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces (A).
- 4 Tome aire de nuevo mientras mira hacia arriba y trata de alcanzar el cielo (B).

- 5 Exhale, regrese los brazos a los lados y doble la cintura hacia las rodillas (C).
- 6 Regrese a la posición inicial (A).

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

La próxima vez que haga quesadillas, agregue tomate, cebolla y espinaca. ¡Los alimentos saludables le dan energía para jugar y divertirse!



A



B



C

## Desplazamiento de Brócoli

- 1 Párese con los pies separados (A).
- 2 Gire su pie derecho hacia afuera (B).
- 3 Inhale y levante sus brazos a los lados, como si fueran las ramas de un brócoli fuerte que está brotando (B).
- 4 Exhale, mire por encima de su mano derecha y después doble su rodilla derecha para descender y lograr un “desplazamiento” (C).
- 5 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces, fuerte como un tallo fresco de brócoli verde (C).
- 6 Estire sus rodillas y regrese a la posición inicial (A).
- 7 Cambie de lado y repita el ejercicio.

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Preparar y consumir alimentos en familia es una forma maravillosa de pasar tiempo de calidad juntos. A los niños les gusta comerse lo que ayudan a preparar, así que póngalos a lavar vegetales, hacer floretes de brócoli y ayudar a mezclar la ensalada.



A



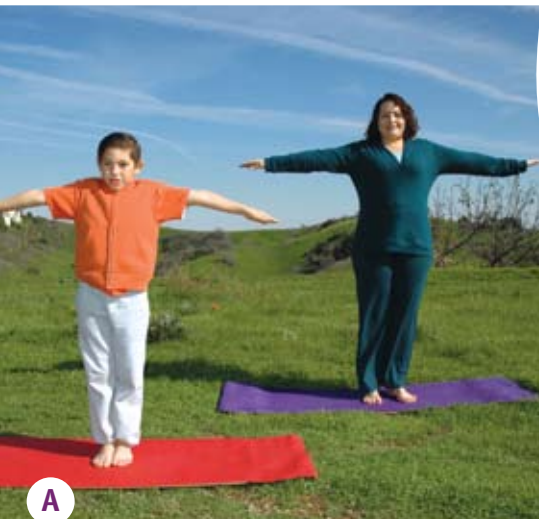
B

## Licudo de Fruta

- 1 Párese con los pies bien separados (A).
- 2 Gire su pie derecho hacia afuera (A).
- 3 Inhale y separe sus brazos subiéndolos a los lados (A).
- 4 Exhale e inclínese hacia el lado derecho como si fuera una jarra a punto de verter (B).
- 5 Coloque su mano derecha sobre su espinilla derecha mientras la mano izquierda sube y le sirve un refrescante licuado de frutas (B).
- 6 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces.
- 7 Inhale mientras regresa a la posición inicial (A).
- 8 Cambie de lado y repita el ejercicio.

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Prepare un licuado de frutas para disfrutar de una bebida refrescante y de un bocadillo saludable. Pruebe la receta del Licuado Delicioso de Uvas disponible en [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).



A



B



C

## Manzano

- 1 Párese derecho y fuerte como un manzano saludable (A).
- 2 Una vez que sus piernas estén bien estables y equilibradas, inhale y levante los brazos a los lados como si fueran las ramas de un manzano (A).
- 3 Levante su pierna derecha y coloque ese pie en la parte interior de su pierna izquierda (B).
- 4 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces.
- 5 Levante sus brazos más arriba y mueva sus dedos como si fueran las hojas del “Manzano” (C).

- 6 Exhale y regrese lentamente a la posición inicial (A).
- 7 Cambie de lado y repita el ejercicio.

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

La fruta es la comida rápida que brinda la naturaleza — tome una fruta y tendrá un bocadillo saludable para llevar.



## Frijol Germinado

- 1 Comience hincado con las manos en el piso e inhale profundamente (A).
- 2 Exhale sentándose sobre sus talones, descance su frente sobre el piso con los brazos extendidos hacia afuera frente a usted... como si fuera una semilla (B).
- 3 Inhale dos veces y prepárese para crecer como si fuera un “frijol germinado.”
- 4 Inhale al volver a su posición original sobre sus manos y rodillas (A).
- 5 Regrese a la posición inicial (A).

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Visite un mercado sobre ruedas donde encontrará frutas y vegetales a buenos precios. ¡Pruebe hoy una nueva fruta o vegetal!



## Cáscara de Plátano

- 1 Comience hincado con las manos en el piso (A).
- 2 Inhale y arquee su espalda como si fuera un plátano empujando su estómago hacia el piso y mire hacia el frente (A).
- 3 Exhale, redondee su espalda, deje caer su cabeza y busque su ombligo (B).
- 4 Regrese a la posición inicial (A).

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Recuerde beber mucha agua durante el día para mantenerse bien hidratado.



## Mi Pirámide

- 1 Comience hincado con las manos en el piso e inhale profundamente (A).
- 2 Enrolle los dedos de los pies hacia abajo y empújelos contra el piso (B).
- 3 Exhale y levante su trasero (C).
- 4 Estire sus rodillas y trate de empujar sus talones hacia el piso (C).
- 5 Permita que su cabeza caiga de modo que quede alineada con su columna (C).
- 6 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces (C).

- 7 Regrese a la posición inicial (A).

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Consumir una variedad de frutas y vegetales ayuda a su cuerpo a obtener la nutrición que necesita. Elija frutas y vegetales coloridos y ¡coma un arco iris de frutas y vegetales!





## Mazorca de Maíz

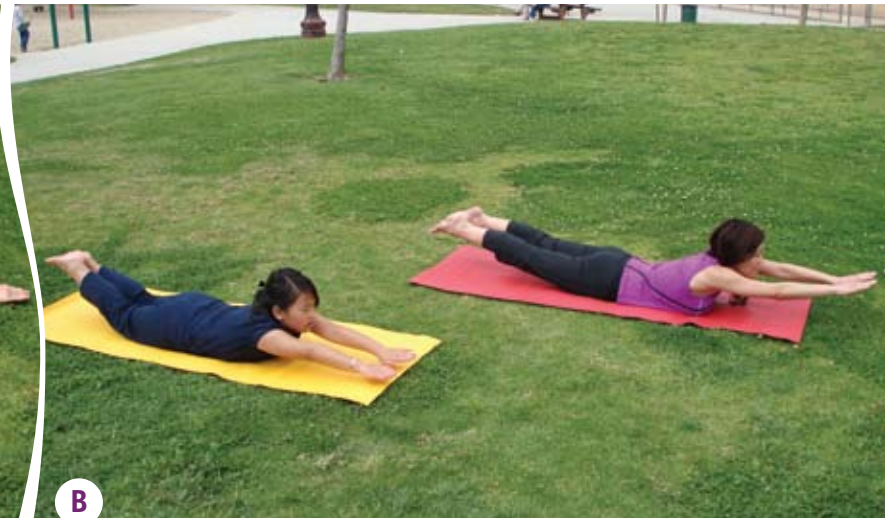
- 1 Comience hincado con las manos en el piso (A).
- 2 Inhale profundamente.
- 3 Exhale cuando se siente sobre sus talones y descance su frente sobre el piso con sus brazos estirados hacia adelante (B).
- 4 Inhale y empuje su cuerpo hacia arriba hasta llegar a la posición de una “mazorca de elote” (C).
- 5 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces (C).
- 6 Regrese a la posición inicial (A).

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

Compre las frutas y vegetales de temporada porque normalmente ¡cuestan menos y son más sabrosos! Frutas y vegetales congelados, en lata o secas son una manera ideal de comer las que más le gustan fuera de temporada.



A



B

## Súper Calabacita

- 1 Recuéstese boca abajo como una calabacita en el suelo fértil (A).
- 2 Extienda sus brazos frente a su cabeza (A).
- 3 Inhale, levante ligeramente la cabeza, pecho, brazos y piernas del tapete (B).
- 4 Sostenga la posición el tiempo que lleva respirar dos veces.
- 5 Exhale mientras baja su cuerpo al suelo (A).

### ¡CONSEJO DE NUTRICIÓN!

¿Sabía que es fácil cultivar calabacitas?  
Intente cultivar vegetales en su jardín y disfrutará el sabor de los vegetales recién cosechados.

*Ahora, repita cada posición siguiendo el folleto de atrás hacia adelante, para finalizar el programa con Tira de Zanahoria Parada.*

# Calendario: ¡Mida su progreso!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

## Agradecimientos

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California, con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program* (antes conocido como el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. En California, los Cupones para Alimentos pueden ayudar a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

### **AGRADECIMIENTO ESPECIAL A LAS SIGUIENTES PERSONAS:**

Steve Paredes, Vilma Hernandez, Cathy Orr, Wendy Horton, Todd Berrien, Steven Loy; del Departamento de Kinesiología de California State University, Northridge; Departamento de Salud Pública del Condado Los Ángeles; Pri DeSilva, Jeremiah Garza, y Lupe González de Healthy Eating, Active Comunidades—Sur de Los Ángeles; y personal de la *Red para una California Saludable—Región Los Ángeles*, especialmente a Ismael Aguila cuya coordinación y supervisión han hecho posible esta publicación.

El concepto original de Shape of Yoga fue desarrollado por Rebecca Guinn.



California State University  
**Northridge**