

Manténgase activo por un cuerpo saludable

No es necesario acudir al gimnasio para ser más activo. Haga caminatas. Suba las escaleras en lugar de usar el elevador. Disfrute actividades recreativas más activas, como arreglar el jardín o clases de baile.

Póngase el objetivo de hacer 30 minutos de actividad cada día. Puede distribuirlas a lo largo del día.



Consejos para empezar nuevas actividades

Puede ser fácil exagerar un ejercicio, sobre todo si no lo ha hecho por un tiempo. Siga estos consejos para prevenir lesiones, le ayudarán a mantenerse activo y lograr sus objetivos de salud



Haga calentamiento
Inicie su rutina con 5 minutos de actividad de bajo nivel.



Estírese después del calentamiento y al enfriar.



Aumente poco a poco
Empiece cuando se sienta cómodo e incremente actividad poco a poco



Use el equipo correcto
Casco para la bicicleta y tenis para caminar.



Bebe agua
Beba agua pura antes, durante y después del ejercicio



Haga enfriamiento
Termine su rutina haciendo actividad lenta por 5 a 10 mins.



¿Qué le espera al ser más activo?

Le preocupa lastimarse, aburrirse o no tener suficiente tiempo? Estas ideas le ayudarán a empezar a moverse y mantenerse así



Lo crea o no, usted tiene el tiempo

Sin importar qué tan ocupado esté, puede incluir actividad física en su día, algunas formas de hacerlo son:

- Estírese por 10 minutos cuando se levante.
- Planee actividades fuera con la familia
- Camine durante su receso de comida.



Empezar lentamente está perfectamente bien

No necesita romper en sudor desde el comienzo. Estas son algunas ideas para ir empezando:

- Empiece con pequeñas caminatas alrededor de donde vive o su trabajo.
- Únase a grupos en donde la actividad física sea el foco.



Cualquier actividad es un buen comienzo

El objetivo es mover más su cuerpo. Conseguirlo depende de usted, pruebe estas ideas:

- Haga sus actividades diarias más largas, más rápido o más seguido, como caminar con el perro o arreglar el jardín.
- Póngase un objetivo a corto plazo, como caminar tres veces por semana.



Puede hacerlo divertido

Si se aburre haciendo las mismas cosas, pruebe estos consejos para mantenerse motivado:

- Aprenda nuevas cosas con nuevas clases o deportes
- Incluya hobbies a sus actividades, como tomar fotos y caminar.
- Intercambie actividades. Por ejemplo, puede caminar los lunes y andar en bici los martes.

Estar activo es bueno para la mente también

El ejercicio regular ayuda a mejorar cómo se ve. Puede ayudar a dormir mejor, y sentirse mejor. Con ejercicio regular se sentirá mejor sobre sí mismo.

Otras formas en que mantenerse activo mejora su salud:

- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer
- Fortalece sus músculos y los protege
- Controla su peso si se combina con una alimentación saludable
- Disminuye el riesgo de tener depresión
- Ayuda a dormir mejor, lo que le dará más energía



Si tiene capacidades diferentes hable primero con su médico



Antes de empezar cualquier programa de ejercicio:

- Establezcan objetivos alcanzables
- Elija actividades que disfrute
- Programe tiempo para el ejercicio
- Invite a amigos y familiares y pida su ayuda

