

Transcripción

Sentarse por largos períodos de tiempo aumenta el riesgo de desarrollar muchos problemas de salud graves como enfermedades cardíacas, Diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Muchos proveedores del cuidado de la salud están de acuerdo, en que el sedentarismo es la nueva manera de fumar. ¡Esto significa que estar sentado todo el día, todos los días puede ser tan peligroso para su salud como fumar!

Incluso si usted hace ejercicio de forma regular, probablemente usted todavía permanece sentado demasiado tiempo todos los días. Muchas personas comienzan el día sentadas en su auto en su viaje al trabajo, a continuación, se sientan en un escritorio frente a un computador y luego se sienta frente a un televisor por la noche. ¡Se exceden en sentarse!

En lugar de ello, busque cada día maneras de tomar un descanso energético. Programe movimiento durante todo el día, encima de sus sesiones regulares de ejercicio, para aumentar su actividad y disminuir el tiempo que pasa sentado en una silla.

NEAT o ejercicio de actividad no termo-genética, es la cantidad de actividad que usted realiza todos los días, además de sus sesiones de ejercicio regular. Las actividades como ir de compras, pasar la aspiradora y estacionar su auto más lejos de la entrada de la tienda, todas son ejemplos de actividades de quema de calorías que pueden aumentar su movimiento todos los días.

El aumento de estas actividades puede ayudarle a usted a perder peso, reducir el riesgo de problemas de salud a largo plazo y lo alejan de estar sentado. Con solo 30 segundos de movimiento su cuerpo se beneficia. Vale la pena.

Trate de usar un podómetro diariamente para contar el número de pasos que usted da. A continuación, todos los días, busque maneras de aumentar ese número. Camine hasta la impresora en el trabajo. Busque hacer una caminata con sus compañeros de trabajo. Camine mientras usted habla por teléfono. Todos estos pasos se sumarán a una mejor salud.

Un rastreador del estado físico, por lo general se lleva en la muñeca, también puede ayudarle a usted a ver cuánto se está moviendo cada día. Y algunos rastreadores le pueden ayudar a alcanzar sus objetivos individuales de salud, porque favorecen un seguimiento de sus sesiones de ejercicio, así como de sus movimientos NEAT y le permiten a usted enterarse de lo bien que lo está haciendo en general.

Aquí hay algunas maneras adicionales de aumentar su actividad. Use las escaleras en lugar del elevador. Juegue con sus nietos. Ponga música y baile mientras usted lava los platos. Pase tiempo haciendo jardinería y removiendo la maleza. Siéntese en una pelota de ejercicio en su escritorio. Sea creativo. Haga algo que encaje en su día y trate de que sea divertido.

Cada 30 minutos haga algo que obligue a su cuerpo a moverse. Es posible que usted desee programar descansos NEAT en su día. Configure una alarma en su teléfono o computador, que le indique a usted que debe levantarse y moverse.

Estar sentado por mucho tiempo cada día no es bueno para su salud. Su cuerpo necesita estar

en movimiento. Busque todos los días maneras de tomar descansos energéticos a menudo, alcance sus metas de salud y siéntase mejor a largo plazo.