

Más Actividad Para Salud Mental

No es una novedad decir que la actividad y el ejercicio hacen la diferencia en su salud física. Pero ¿sabía que la actividad puede mantener su estado de bienestar - conocido también como salud mental?

Y no me refiero al subidón del corredor que experimentan los que corren. Ni a la alegría por sudar. ¿Quién encuentra felicidad al sudar?

De seguro, alguien lo hace. Pero, agregando un poco de movimiento en su vida, puede ser el pequeño empuje que necesita.

Puede ser tan sencillo como moverse un poco más hoy que ayer. Y ver cómo se siente. O qué es lo que nota.

¿Menos malhumor? ¿Quizá? Y si no es así, vuelva a tratar mañana. Vea que sucede entonces. ¿Por qué no ponerse de pie ahora y marchar en su lugar, o quedarse sentado y mover sus brazos mientras ve este video?

Y está bien si se siente como un tonto. Podría hacerle sonreír o reírse de sí mismo. Y esto lo hace sentir mejor, ¿verdad? O mientras espera que suene el horno de microondas, baile.

¡Haga algo que lo mueva! Un paso a la vez. Un brinco. Una patada. Un movimiento de hombros.

Un - sea lo que sea - puede inspirarlo a moverse más, y a seguir moviéndose. Y todos esos pequeños movimientos cuentan para que se sienta mejor.

Personas de distintas edades, tamaños, habilidades y condiciones encuentran que cuando son más activas, notan que duermen mejor. Tienen menos estrés.

Se sienten un poco más felices. Cualquier movimiento es mejor que nada. Sumando cada pequeña actividad diaria puede hacer una diferencia en su salud mental.

Y si no está seguro cómo empezar, puede consultar a su doctor y juntos pueden escoger algo que lo haga moverse. Vamos. Inténtelo, y, a moverse.