

# Acondicionamiento Físico: Cómo Moverse Más

Todos sabemos que hacer ejercicio es saludable, pero a veces es difícil encontrar el tiempo y la motivación.

Existen muchas formas de empezar y muchas actividades por hacer.

Le daremos algunas sugerencias para que incremente su actividad diaria.

Después, exploraremos cómo incorporar el ejercicio en su rutina.

Para empezar, elija un ejercicio que disfrute, como caminar, y formule un plan para empezar gradualmente.

Piense en formas de agregar un poco más de tiempo de caminata a su día.

Tal vez camine a un baño que esté un poco más lejos. Quizás camine un poco más hasta la tienda.

Estacionese un poco más lejos, o bájese una o dos paradas antes de donde lo hace siempre.

Pequeños pasos iniciales lo ayudarán a continuar su plan de más actividad.

Añadir un poco de actividad a algo que ya hace podría no parecer mucho, pero cada vez que lo hace, se está moviendo más.

Puede incorporar movimiento a sus pasatiempos.

Si disfruta hablar por teléfono con un amigo, salga a caminar al conversar. O escuche un pódcast o un audiolibro cuando camina después del trabajo.

Más adelante puede pedirles a sus seres queridos que lo acompañen.

Proponga una caminata durante el almuerzo con colegas o dar un paseo después de la cena con alguien especial.

Si ya dominó la caminata y está listo para más, o prefiere hacer ejercicio, empezaremos de la misma manera.

Piense en un ejercicio que disfrute hacer. Por ejemplo, ejercicios sin equipo, como equilibrio o sentadillas.

Ahora haga un plan para empezar despacio.

Intente hacer su nueva actividad justo antes o después de hacer algo que ya hace.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Acondicionamiento Físico: Cómo Moverse Más

Haga equilibrio en un pie después de cepillarse los dientes.

Use una superficie, si la necesita. Si quiere un reto mayor, pruebe con los ojos cerrados

Haga algunas sentadillas cada vez que salga del baño.

Considere integrar el ejercicio en su semana.

Deténgase en un parque que tenga equipo de ejercicio cuando salga del trabajo, y haga ejercicio.

Quizás puede ejercitarse allí los lunes y los miércoles por 15 minutos.

Cuando pueda, aumente el tiempo.

Tal vez más adelante quiera invitar a seres queridos a ejercitarse con usted.

Ejercítese con un colega durante una pausa de trabajo o camine en su día libre.

Si conoce a alguien que disfrute ejercitarse podría ser una fuente de inspiración, o quizás usted pueda ser esa inspiración para alguien más.

Aumentar la actividad en su vida no debería ser una carga o un castigo.