

# Acondicionamiento físico: ¿Qué lo Motivará para se Mueva?

No importa, cuál sea su talla o forma, la actividad hace que se sienta mejor.

Le da energía para hacer otras cosas, le ayuda a dormir mejor y a vivir más tiempo.

Solo necesita moverse más y sentarse menos durante el día.

Puede elegir lo que quiera: caminar, correr, andar en bicicleta, nadar y remar. La jardinería como usar el rastrillo, cortar el pasto o bailar también cuenta.

Es mucho mejor cuando es algo que disfruta hacer.

Hacer ejercicio no debe ser una obligación o un castigo.

Debe ser algo divertido. Por eso, opte por algo que le guste hacer.

¡Haga una combinación de cosas! Puede hacer distintas formas de ejercicio. Cuando hace algo que disfruta hacer y no se aburre, es más probable que siga haciéndolo.