



Maneras fáciles de estar más activo



Descripción general

Usted desea estar más sano, pero parece que no puede encontrar el tiempo para dedicarse a su estado físico. Bien, no sienta frustrado. No es necesario que se inscriba en un gimnasio o que tome una clase de aeróbicos para estar físicamente activo. Hay cosas simples que puede hacer todos los días para mantenerse en forma.

En casa

Primero, trate de dar más pasos cada día. Puede comenzar aun sin salir de su casa. Levántese y haga las tareas domésticas. En vez de sentarse cuando está al teléfono, camine mientras habla. Si tiene equipos de ejercicio en casa, úselos. Trabajar en su jardín es una forma excelente de hacer un poco de ejercicio. Y para dar más pasos, trate de hacer algunas caminatas durante el día. Tome una ruta empinada, si puede. Gradualmente, aumente la velocidad de sus pasos y la distancia.

Fuera de casa

Piense también en las cosas que puede hacer cuando está fuera de casa. Tome las escaleras en lugar del ascensor. En vez de conducir, considere caminar o montar en bicicleta. Tome un autobús, pero bájese una parada antes y camine el resto del camino. E incluso si va en auto, no elija el estacionamiento más cercano. Estacionarse en la parte posterior de un estacionamiento le permite dar unos cuantos pasos adicionales.

Piense más ampliamente

Así mismo, trate de pensar en forma más amplia. Explore su ciudad. Salga a conocer lugares que aún no ha visto. Quizás haya un recorrido turístico a pie o en bicicleta cerca de usted. Cuando esté considerando excusiones o vacaciones, elija cosas que incluyan actividad física. Con un poco de planificación y algunos cambios en su rutina, usted estará muy pronto en camino de mejorar su salud.