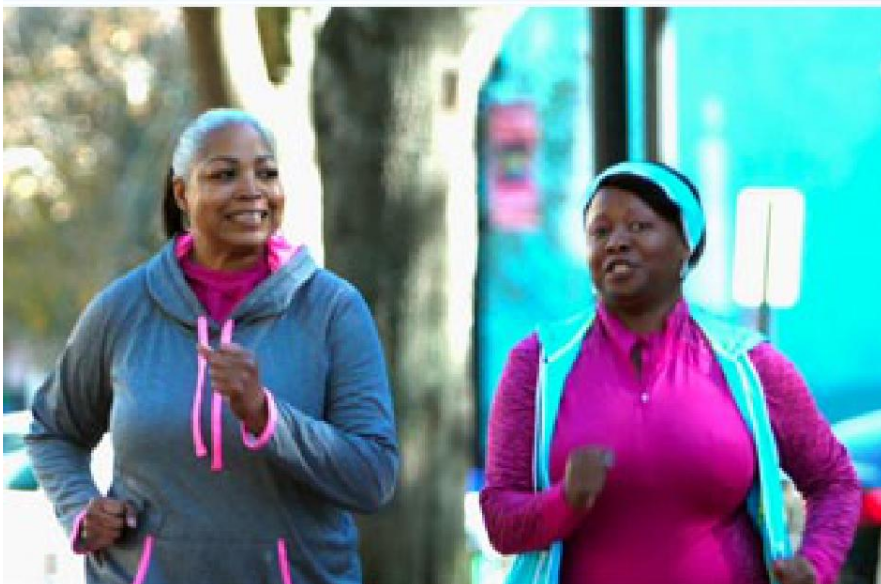




## Ayudar a un ser querido a ser más activo



### Descripción general

Todos sabemos que un estilo de vida activo es importante para la buena salud. Pero encontrar la motivación para hacer ejercicio puede ser difícil. Incluso si usted es activo, es posible que tenga un ser querido que no haga ejercicio. A continuación le indicamos cómo puede ayudar a su ser querido a levantarse y emprender el camino hacia un mejor estado físico.

### Sea comprensivo

Primero, sea comprensivo. ¿Está abrumado? ¿Le avergüenza hacer ejercicio frente a otras personas? Pregúntele cómo puede usted ayudarlo. Hay muchas maneras de brindarle apoyo, así que averigüe qué es lo que más necesita de usted. Un regalo como un podómetro o una esterilla de yoga puede ayudar a darle un poco más de ánimo.

### Empiece de a pocos

Ahora está listo para ponerse en movimiento. Empiece de a pocos. Invítelo a caminar unos cuantos días a la semana. Monten bicicleta por el vecindario. Hagan abdominales en casa. O bien, únense a una clase de ejercicios juntos. Elija una actividad que ambos disfruten. Un poco de actividad física es mejor que nada.

### Desarrolle una rutina

A continuación, desarrolle una rutina. Elija los días en los que se ejercitarán juntos. Haga que esto sea parte de su rutina. Los lunes por la mañana, quizás se levanten temprano y se encuentren para ir a caminar. Los miércoles por la noche, tal vez monten en bicicleta hasta un café. Y los martes y jueves, tal vez ambos tengan una clase de aeróbicos en el gimnasio. Si puede hacer que su ser querido adquiera un hábito regular, el ejercicio se volverá más fácil para ambos.

### Sea paciente

Y por último, sea paciente. El cambio lleva tiempo. Así que animelo y ayúdelo a reconocer sus pequeños éxitos. Con paciencia y esfuerzo, ambos disfrutarán de los beneficios de un estilo de vida activo.