

8 formas sencillas de ejercitarse

1. Busque a alguien que le acompañe. Haga ejercicios con un amigo o amiga. Realizar actividad física en conjunto le brindará apoyo y aliento para cumplir con el plan de ejercicio cuando se sienta cansada o desalentada.
2. Realice una caminata diaria. Comience con una breve caminata y aumente gradualmente hasta al menos 30 minutos, o más, al día. O realice varias caminatas de quince minutos. Las caminatas serán más agradables si camina con una persona amiga o con su cónyuge.
3. Muévase con más frecuencia. Mientras ve televisión, levántese y camine por la habitación, o marche en el lugar durante los avisos publicitarios. Guarde el control remoto de tal forma que tenga que levantarse cada vez que desee cambiar el canal de televisión. Mientras esté en el trabajo, entregue los mensajes en mano a los colegas en lugar de usar el teléfono o el correo electrónico. Si está hablando por teléfono, levántese y camine. Baile cuando escucha música.
4. Use las escaleras. Intente bajar y subir escaleras, en lugar de usar el elevador.
5. Modifique el uso de los medios de transporte. Estacione su automóvil a varias cuadras de distancia de su destino y camine. Si usa transporte público, bájese antes de su parada y ande el resto del camino.
6. Planifique vacaciones activas. Incluya en sus vacaciones actividades tales como caminar, jugar al golf, hacer caminatas en la naturaleza, pasear en bicicleta, patinar o nadar.
7. Hidrátese. Asegúrese de tomar mucha agua antes, durante y después del ejercicio.

8. Piense de forma no convencional. Intente varios tipos de ejercicio y encuentre el que realmente disfruta. Converse con su médico antes de comenzar para ver si debe tomar alguna precaución.