

# Moverse más

No importa cuál sea su peso actual o su estado de salud, ser activo le dará una mejor calidad de vida.

## ¿Por qué es importante para mí ser activo?



Estar ahí para sus amigos y la familia



Hacer las cosas que me gusta hacer



Mejorar su ánimo



Mejorar el sueño



Evitar enfermedades crónicas



Mantener un peso saludable

## ¿Qué decido hacer?

### Moverse más

#### Moderado

Respira un poco más fuerte pero aún pude hablar



Caminar rápido



Ciclismo sencillo



Jugar a atrapar

#### Vigoroso

Respira rápido y no pude hablar fácilmente



Correr



Ciclismo rápido



Jugar baloncesto

#### ¿Cuánto?

Aspira a por lo menos **150 minutos a la semana**



Por ejemplo, 30 minutos al día, por 5 días

### Fortalecerse

#### Fuerza



Levantar pesas



Hacer lagartijas o sentadillas



Hacer tareas pesadas

#### Equilibrio



Bailar



Practicar yoga



Practicar artes marciales



#### ¿Cuánto?

**2 días por semana**

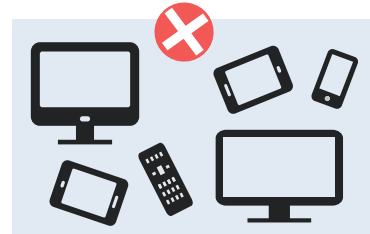
#### Consejos de actividad:

- Nada es malo, alguna es buena, más es mejor.
- Comience con poquito y vaya aumentando un poco a la vez.
- Solo 10 minutos a la vez es suficiente para beneficiarle.

### Sentarse menos

#### Limite

Tiempo que mira la televisión, la computadora y las pantallas.



#### ¿Cuánto?



**Menos de 2 horas al día**  
(fuera del trabajo o la escuela)

#### Fraccionar el tiempo de estar sentado

Cada 20 a 30 minutos, levantarse y moverse de 2 a 3 minutos (incluso en el trabajo)



# Usted puede aprender a moverse más

Para crear nuevas rutinas diarias, necesita encontrar lo que mejor funciona para **usted**.

Escoja algo que desee hacer ahora.

Yo quiero intentar:

Sea honesto con usted mismo sobre lo que está listo para abordar.

Usted aprenderá qué le funciona mejor probando y creando su propia fórmula.  
Siga los pasos a continuación:

## 1 Haga un plan. Planear los detalles le ayudará a tener éxito.

### Escoja un paso pequeño

Escoja un paso pequeño hacia su meta.

---

---

---

Conecte este paso con una indicación o un recordatorio.

---

---

---

### Prepárese

¿Qué recursos podrían ayudar?  
(¿Tiempo? ¿Equipo? ¿Una clase?  
¿Una aplicación?)

---

¿Quién le apoyará? (¿Un amigo?  
¿Un miembro de la familia? ¿Un  
profesional de aptitud física?)

---

¿Cuáles cambios en su entorno le  
ayudarían? (¿Mantener su maletín  
de entrenamiento listo?)

---

---

### Pensar por adelantado

¿Qué puede interferir o hacer que sea más difícil?

---

¿Qué puede hacer cuando esto ocurra?

---

¿Qué le inspirará y le hará seguir y divertirse?

---

---

## 2 Actúe y haga un seguimiento. Ponga a prueba su paso por un tiempo definido.

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

¿Cómo va a hacer un seguimiento de lo que hace? \_\_\_\_\_

Fecha de revisión: \_\_\_\_\_

¿A quién le va a rendir cuentas? \_\_\_\_\_

## 3 Reflexione y ajuste. Usted puede aprender de cualquier situación. No hay fracaso si sigue aprendiendo. Ajuste su plan y siga adelante.

¿Cómo le fue y qué aprendió? \_\_\_\_\_

¿Cuál va ser su siguiente paso pequeño? \_\_\_\_\_

¡Asegúrese de celebrar lo que hizo y lo que aprendió!

¡Siga intentando y aprendiendo!

Move More