

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

Vigoroso

Respira rápido y no pude hablar fácilmente



Correr



Jugar a atrapar



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

Sentarse menos

Límite

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)



¿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.

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 lo 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!

Move More