

Encuentre formas divertidas y fáciles de hacer ejercicio, de manera que no le parezca que está teniendo que completar una tarea, especialmente si recién está comenzando.

Hable con su profesional de salud si no está acostumbrado a hacer ejercicio y tiene pensado hacer cambios mayores.

2



4

Piense en los beneficios mientras esté haciendo ejercicio, como por ejemplo alivio del estrés, un cuerpo más esbelto, poder dormir mejor y tener más energía.

LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Elija un momento que se incorpore a su horario sin problemas.

3

Prepárese para una buena forma física

Lleve cuenta de sus pasos diarios con un podómetro barato. Póngase como meta 5,000 pasos, o incluso mejor, 10,000 pasos cada día.

5

Considere la buena condición física como un proyecto a largo plazo que comienza pequeño, con metas semanales, y gradualmente se va convirtiendo en una manera natural de vida.

Dedique una porción de su hora de almuerzo para realizar actividad física, como por ejemplo caminar.

7

8

No deje de cumplir con tres sesiones de ejercicio seguidas en el transcurso de los primeros tres meses.



9

Elija actividades que sean convenientes y fácilmente accesibles.



Esfuércese para obtener una recompensa, como por ejemplo zapatillas de deporte o algo especial.

10