

## ¿No Tiene Tiempo Para Actividad Física?

**Aquí tiene algunas ideas que le ayudan a tener más actividad física en su día:**

- Busque períodos de 10 minutos durante el día en los cuales usted puede hacer alguna actividad física
- Camine al buzón.
- Estacione al final del estacionamiento cuando vaya a un negocio, centro comercial o lugar de trabajo.
- ¡Esté activo durante la hora de almuerzo! Si usted lleva el almuerzo al trabajo, tal vez tenga tiempo de hacer una caminata enérgica.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Planee y prepare sus comidas con anticipación, para que tenga tiempo de hacer ejercicio.
- Pasee a su perro un poco más y a paso enérgico.
- Lleve a su familia a hacer ejercicio con usted. Es una manera divertida de pasar un lindo tiempo juntos.
- Use su Diario de Comida y Actividad Física. Esto lo ayuda a ver cuándo puede ser más activo.
- Haga ejercicios en su silla mientras mira televisión.
- Reemplace parte del tiempo que pasa con la televisión/computadora con actividad física.
- Guarde un período de tiempo cada día para planear actividad física. Haga que el ejercicio sea parte de su rutina diaria, como cepillarse los dientes o tomar una ducha

