Mantenerse Motivado Con La Actividad Física

¡Haga que la actividad física sea parte de su rutina diaria! Aquí hay algunas maneras de ayudarle a mantenerse en marcha con su programa de actividad física:

- Establezca metas realistas y alcanzables
- Planifique una actividad que pueda ser parte de su rutina regular
- Tenga un sistema de apoyo- amigos, familia, grupo de ejercicio
- Registre su progreso
- Considere tener un entrenador
- Use música y programas de ejercicio en la televisión
- Use un podómetro/cuenta kilómetros y registre esto en su Diario de Comida y Actividad Física. Usted también puede realizar un seguimiento de su tiempo para la actividad física ya sea moderada o vigorosa
- Realice una variedad de actividades
- Manténgase en movimiento, incluso pequeñas cantidades de movimiento a lo largo del día se suman
- Controle su progreso regularmente
- Elija un momento conveniente del día
- Manténgase animado
- Únase a un gimnasio o club
- **!Diviértase!**