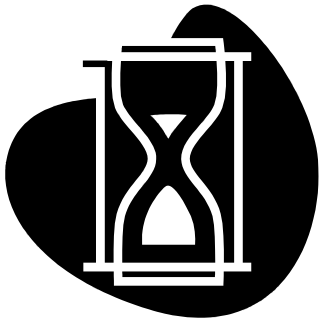
¿Falta tiempo para hacer ejercicio?

Aquí se sugieren algunas ideas para ayudar a incorporar actividad física en su día:



- Busque breves períodos de tiempo (al menos diez minutos) durante el día en los cuales puede hacer algún tipo de actividad física.
- Camine a recoger la correspondencia.
- Estacione lejos en el estacionamiento cuando vaya a la tienda, el centro comercial o el trabajo.
- ¡Haga ejercicio durante el almuerzo! Si lleva su almuerzo al trabajo, tal vez tenga tiempo para caminar a paso rápido.
- Suba y baje las escaleras en lugar del ascensor.
- Planee y prepare las comidas con antelación, para tener tiempo para hacer ejercicio.
- Saque a caminar al perro por un período un tanto más largo a un ritmo rápido.
- Incluya a su familia para que haga ejercicio con usted. Es una manera divertida de dedicar tiempo a su familia.
- Mantenga un registro diario; lo ayudará a ver dónde puede agregar más actividad física.
- Reemplace parte del tiempo que dedica a la televisión y la computadora con actividad física.
- Haga ejercicio con la silla mientras mira televisión.
- Destine un bloque de tiempo todos los días a una actividad física planificada. Incluya la actividad física en su rutina cotidiana como cepillarse los dientes y tomar una ducha.