Actividades que se adaptan a su modo de vida

No es necesario planear las actividades físicas. Piense en todas las maneras en que puede mantener un nivel de actividad durante el día.

- Camine o use la bicicleta como medio de transporte.
- Sube y baje las escaleras en lugar de tomar el ascensor.

- Estacione lejos y camine.
- Bájese del autobús una parada antes y camine el resto del camino.

- Saque a caminar al perro o pida prestado el perro a alguien.
- Camine a paso rápido mientras realiza compras en el centro comercial.
- Camine a recoger la correspondencia.
- Corte el césped. Rastrille las hojas. Corte las malezas del jardín.
- Baile toda vez que pueda.
- Lave el carro.

- Aspire o barra el piso con frecuencia.
- Levántese a cambiar de canal el televisor, no use el control remoto.
- Marche en el lugar durante los comerciales televisivos.
- Estírese o haga ejercicio con la silla mientras mira televisión.
- Párese y dé pasos en el lugar mientras usa el teléfono.
- Camine hasta donde se encuentra su colega en lugar de llamarlo por teléfono o enviarle un correo electrónico.
- En los recreos del trabajo, camine durante 5 a 10 minutos.
- Si juega al golf, camine a cada hoyo.