

Actividades Adaptables A Su Estilo De Vida

El ejercicio no tiene que ser planeado. Piense en todas las formas en que puede ser activo durante el día:



- Camine o ande en bicicleta como forma de transporte.
- Tome las escaleras en lugar del ascensor.

- Estacione en el área más lejana del estacionamiento y camine.

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

- Pasee a su perro, o pida prestado al perro de otra persona.

- Camine enérgicamente mientras compra en el centro comercial, o al final de su hora de almuerzo.

- Camine a su buzón de correo.

- Corte el césped. Rastrille las hojas. Deshierbe el jardín.

Después, arregle el jardín de sus vecinos.



- Baile siempre que pueda.
- Lave su auto ... a mano.

- Aspire o barra el suelo con frecuencia.

- Levántese para cambiar el canal de televisión; No utilice el control remoto.

- Camine en el lugar durante los comerciales de televisión.

- Haga ejercicios de estiramiento o de silla de ejercicios mientras mira la televisión.



- Levántese y camine en el lugar o por la sala mientras usa el teléfono.

- Camine por el pasillo para hablar con un compañero de trabajo en lugar de usar el teléfono o enviar un correo electrónico.

- Camine por 5-10 minutos durante los descansos en el trabajo.

- Si juega al golf, camine a cada hoyo.

- Lleve sus compras de supermercado en la mano en lugar de empujar un carrito.

- Párese en su escritorio mientras revisa su correo electrónico.



- Tome el camino largo cuando va de un lugar a otro.