

CADA POQUITO CUENTA

Los expertos recomiendan realizar entre 30 y 60 minutos de actividad física la mayoría de los días para obtener los mayores beneficios para la salud. Sin embargo, cada pequeño esfuerzo cuenta. Por eso, incorporar actividad física a su rutina puede ser más fácil de lo que imagina.

- Puede dividir su actividad física en intervalos más cortos.
- Solo asegúrese de que cada sesión dure al menos 10 minutos. Esfuércese lo suficiente como para sudar un poco y aumentar el ritmo de su corazón, pero no tanto como para que le impida hablar mientras se ejercita.



¿ES LA ACTIVIDAD FÍSICA BUENA PARA USTED?

¡Por supuesto! usted lo sabe, pero, ¿sabía que la actividad física regular puede reducir su riesgo de contraer diabetes, enfermedades del corazón y cáncer?

Agregar actividad física a su vida diaria no tiene que ser difícil. En los ejercicios que se integran en este folleto, podrá ver lo fácil que es empezar a moverse desde hoy mismo.



 [hospitaldetilttil](https://www.facebook.com/hospitaldetilttil)

 [hospitaltiltil](https://www.instagram.com/hospitaltiltil)

 [hospitaltiltil](https://www.youtube.com/hospitaltiltil)

www.hospitaltiltil.cl



21 FORMAS DE INCORPORAR ACTIVIDAD FÍSICA EN TU VIDA



1. ¿Tiene la casa sucia? Transforme las tareas del hogar en ejercicios: aumente el ritmo al limpiar o barrer.

2. Suba las escaleras. Es una manera fácil de añadir actividad a su día. Además no tendrá que esperar el ascensor.

3. Salga a caminar después de cenar, camine solo o con amigos.

4. Estacione más lejos del supermercado. Estará caminando mientras los demás pierden tiempo buscando el lugar perfecto para estacionar.

5. Embellezca su jardín. Corte el césped y limpie, esto hará colocar sus músculos en movimiento.

6. Rastrille las hojas evitando equipos eléctricos. Hace menos ruido y es un buen ejercicio.

7. Vaya caminando o en bicicleta al trabajo o a hacer trámites (Si vive en Tltil). ¡Cuidará su salud y el planeta!



8. ¿Le gusta mirar la tele? Obtenga una máquina para hacer ejercicio y póngala frente al televisor.

9. Haga sus mandados caminando. Ir a la feria, al banco o a la biblioteca también cuenta como ejercicio.

10. Cítese con un amigo para hacer algo activo. En lugar de ir a almorzar, jueguen fútbol u otra actividad deportiva.

11. Encuentre videos de ejercicio en YouTube y muévase desde casa.

12. Tome una clase de baile, aeróbicos u otro, como en el Centro Cultural. Una clase de baile, zumba o yoga es ideal para energizar el cuerpo.

13. No se limite a ver deportes ¡Juéguelos! Únase a un equipo local o tome una clase.

14. Saque a su mascota a caminar más lejos. ¡Se sentirán muy felices!



15. Haga planes activos el fin de semana: camine, nade o trote al aire libre.

16. Ponga música y baile. Con o sin un compañero, en una discoteca o en su casa, el baile es una excelente manera de hacer ejercicio.

17. Empiece su mañana saliendo a correr o trotar. ¡Probablemente se sentirá mejor el resto del día!

18. Dedique el tiempo que pasa con su familia a que todos estén activos. Juegue con sus hijos en las plazas o salgan a andar en bicicleta.

19. Únase a caminatas para recaudar fondos o de diversión.

20. Aproveche fiestas familiares o comunitarias para bailar o jugar con otros.

21. Durante el trabajo, aproveche sus pausas para caminar al aire libre. Diez minutos bastan para recargar energía.

