

INCORPORA ACTIVIDADES FÍSICAS EN SU RUTINA DIARIA

- Use la escalera en lugar del elevador o escalera eléctrica, para subir cuando menos unos cuantos pisos. Si tiene que usar escalera eléctrica suba por los escalones como en cualquier escalera.
- Camine o use la bicicleta para llegar a destinos cercanos en lugar de usar siempre el automóvil.
- Cuando vaya al centro comercial, estacione el auto lo más lejos que pueda de donde piense comprar.
- Baje del autobús unas calles antes de llegar a su destino o estacione el auto a varias calles de su trabajo.
- Haga ejercicio mientras vea la televisión, sobre todo durante los comerciales.
- Oculte el control remoto y levántese para cambiar los canales del televisor o ajustar el volumen.
- Ocúpese de las labores del hogar como pasar la aspiradora, lavar los pisos, pulir los muebles o lavar ventanas.
- Lleve a su perro a caminar.
- Trabaje en su jardín o patio levantando hojas o barriendo.
- Haga una caminata corta antes del desayuno y después de la cena.
- En el trabajo, dedique la mitad de su hora de almuerzo para comer sus alimentos y la otra mitad a caminar alrededor del edificio o estacionamiento. Pida a sus compañeros que lo acompañen.
- Suba y baje escaleras durante sus descansos en el trabajo.
- Varias veces al día tómese unos momentos para moverse y estirar las piernas, sin importar lo que esté haciendo.
- Camine mientras hable por su teléfono celular o inalámbrico.
- Limpie la cochera u organice sus clósets o gabinetes de la cocina.
- Vaya de compras. No tiene que comprar algo; simplemente recorra los pasillos y vea los artículos.