



10 CONSEJOS PARA INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A TU JORNADA LABORAL

Existen muchos pretextos para no hacer actividad física diariamente. Uno de ellos tiene que ver con la falta de tiempo y el horario laboral. Si bien encontrar el tiempo para hacer ejercicio puede ser un desafío, recuerda que puedes ejercitarte mientras trabajas. Especialistas de Mayo Clinic recomiendan seguir estos consejos.

1. Camina o ve en bicicleta al trabajo. Si vas en autobús, en metro o en tu automóvil, bájate unas cuadras antes de lo habitual y camina el resto del trayecto.
2. Busca oportunidades para levantarte de la silla. Ponte de pie o visita a tus compañeros en su escritorio.
3. Utiliza tus descansos para mantenerte activo, ve a dar una caminata, sube unos pisos por las escaleras etc.
4. Lleva un balón suizo a la oficina. Considera la posibilidad de cambiar tu silla de escritorio por un balón suizo o una pelota de estabilidad bien inflada
5. Lleva equipo para hacer ejercicio en el trabajo. Guarda bandas de resistencia o pequeñas pesas de mano en un cajón del escritorio o en un gabinete.
6. Motiva a tus compañeros. Organiza caminatas en grupo durante la hora del almuerzo.
7. Mantén reuniones sobre la marcha. Lleva a cabo reuniones o sesiones para compartir ideas mientras todos caminan.
8. Aumenta el ritmo si tu trabajo incluye caminar o andar en bicicleta. Cuanto más mejor.
9. Si debes viajar por trabajo, planifica tu actividad física.
10. Usa un escritorio unido a una caminadora. Considera la posibilidad de implementar una manera más concreta de caminar y trabajar simultáneamente.

Si tienes dudas, consulta a un profesional de la salud. ¡No olvides cuidar tu alimentación.

ClickSalud