



¿CÓMO AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA?

Además de la mala alimentación, el sedentarismo se ha convertido en un mal hábito que acompaña a muchas familias, incluyendo a los más pequeños del hogar. **Para prevenir enfermedades, especialistas recomiendan retomar la actividad física y adoptar nuevos hábitos saludables.**

A decir de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, **el mejor momento del día para hacerlo es en el que puedas realizarlo de manera consistente.** Esto se debe a que los beneficios del acondicionamiento físico provienen de hacer ejercicio de forma regular.

Actividad física para los adultos

1. Considera factores como tus responsabilidades laborales y hogareñas.
2. Si eres una persona mañanera cuya energía se esfuma a las 15:00 hrs, **comienza el día con un entrenamiento**, incluso si eso significa despertarte media hora antes.
3. Divide la actividad física diaria en **tres segmentos de 10 minutos**, pues es lo mínimo que requiere tu cuerpo para que obtengas beneficios.
4. Puedes salir a caminar durante el descanso de media mañana, en la hora de la comida y justo antes o después de la cena.
5. **Evita hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte**, podrías acelerarte demasiado como para conciliar el sueño.

Actividad física para los niños

1. Procura que tus pequeños se activen **una hora al día, como mínimo.**
1. Pon límites y establece horarios para utilizar dispositivos electrónicos.
1. **Sal a jugar con ellos o realiza alguna actividad física que puedan repetir.** El ejemplo es clave para que los pequeños mantengan un estilo de vida saludable.

Recuerda que debes realizar de 150 a 300 minutos de actividad con intensidad moderada —a la semana— o de 75 a 150 minutos de actividad intensa. También debes realizar fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.

CilckISalud