



¿CÓMO INCLUIR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU RUTINA REGULAR?

La actividad física regular es importante para mantener una buena salud, especialmente si estás intentando bajar de peso o mantener un peso saludable. Pero eso no es todo.

Además de ayudar con el peso, la actividad física reduce la presión arterial alta y el riesgo de padecer diabetes tipo 2. También disminuye el riesgo de ataque cardíaco, infarto cerebral y varios tipos de cáncer.

Algunos cambios simples en tu estilo de vida pueden representar una gran diferencia con el paso del tiempo. ¡Ponlo en práctica!

En el trabajo

- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Baja caminando por el corredor para hablar con un compañero de trabajo en lugar de enviarle un correo electrónico.
- Camina un poco durante el almuerzo.

En la calle

- Cuando estés haciendo mandados, estacionate en el extremo más alejado del estacionamiento o camina hasta la tienda.
- Acelera el paso cuando te sea posible.
- Si viajas en autobús, bájate en una o más paradas antes y camina el resto del trayecto.

En casa

- Realiza los quehaceres comunes, como aspirar, lavar tu automóvil y barrer las hojas del jardín.
- Camina un poco después de la comida.
- Limita el tiempo que pasas frente a la televisión.
- Sal a pasear con tu mascota.

Te recomendamos ponerte una meta de 2.5 horas haciendo ejercicio por semana —o más, si tienes tiempo—. Realiza ejercicios aeróbicos y actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada.

A medida que te pongas en forma, puedes fijar retos aumentando la intensidad del ejercicio, yendo desde actividad ligera hasta actividad moderada.

Si tienes dudas o padeces alguna enfermedad crónica, consulta a tu médico —especialmente si vas a comenzar un entrenamiento más intenso—.

ClickSalud