

¡Siga moviéndose!

Puede ser fácil comenzar una actividad nueva. Lo difícil es continuar esa actividad. Es fácil perder la motivación, especialmente cuando siempre hace la misma actividad. Esta semana, pruebe algo nuevo. Dándole sabor a su rutina normal podría darle la motivación que usted necesita para evitar la repetición de su ejercicio. He aquí algunas ideas para ayudar a usted y a su familia a seguir moviéndose:

✚ **Haga ejercicio con sus amigos o familiares.** Si usted planea reunirse con alguien, le dará la motivación para no decepcionar a la otra persona.

✚ **Escoja una actividad que le gusta.** Si se cansa de caminar, pruebe a andar en bicicleta o nadar.

✚ **Agregue música a su sesión de ejercicio.** Escuchar música puede hacer que la actividad sea más divertida.

✚ **Recompénsese cuando logra sus metas.** Cuando establece una meta y la alcanza, usted ha logrado algo grande.

✚ **Tómese un descanso.** Está bien perder algunos días de ejercicio, especialmente si usted está enfermo o sale de vacaciones. Recuerde volver a empezar lentamente hasta que su cuerpo se readapte a la actividad.



Ideas para actividades

- ✚ Andar en bicicleta.
- ✚ Estacionarse más lejos de la tienda.
- ✚ Trabajar en el jardín.
- ✚ Alquilar vídeos de ejercicio de la biblioteca.
- ✚ Hacer ejercicio aeróbico.
- ✚ Limpiar u organizar la casa.
- ✚ Hacer yoga.
- ✚ Trabajar como voluntario en su comunidad.
- ✚ Tener una pelea de globos de agua.
- ✚ Usar las escaleras en lugar del elevador.
- ✚ Correr/trotar.
- ✚ Usar la caja de autoservicio en las tiendas.
- ✚ Bailar.
- ✚ Encontrar los senderos locales o las caminatas en su ciudad.

