

SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE

Kit de herramientas de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



PONERSE EN MOVIMIENTO

El comportamiento sedentario se ha relacionado con muchos problemas médicos. Moverse más y sentarse menos puede tener importantes beneficios para la salud. Los expertos recomiendan que los adultos realicen al menos 150 minutos (dos horas y media) de actividad física moderada a la semana. Puede beneficiarse incluso de una pequeña actividad a la vez. Cada minuto cuenta cuando se trata de movimiento.

PARA AUMENTAR SU ACTIVIDAD:

- Establezca objetivos específicos para su actividad física.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Estacione su automóvil en el otro extremo de la calle o el estacionamiento.
- Prepare su espacio de manera tal que pueda caminar sobre una cinta mientras mira televisión o pueda estar de pie cuando usa la computadora.
- Programe una alarma para que suene cada hora como recordatorio para moverse durante uno o dos minutos.
- Tenga pesas pequeñas en su oficina o alrededor de su casa para hacer ejercicios de brazos.
- Haga una caminata durante su hora de almuerzo o realice "reuniones a pie" con sus colegas en el trabajo.