

Recomendaciones Para Mantenerse Activo:



Busque apoyo.

Incluya a sus amigos, familiares y vecinos. Ellos también se benefician y le pueden ayudar a mantener su programa de ejercicio.



30 Minutes Most Days

Varía su rutina.

Trate actividades nuevas para que no se aburra. Participe en una clase de ejercicio, o trabaje en el jardín, o use su bicicleta.

Dedique tiempo a sus actividades físicas.

Dedicar tiempo fijo a sus actividades físicas le ayudará a mantener su programa de ejercicio. Recuerde que puede acumular hasta 30 minutos de ejercicio en su vida diaria. Si está muy ocupado, trate de hacer 10 minutos de ejercicio tres veces al día.

Mantenga un diario de su actividad diaria.

Estas anotaciones le ayudarán a ver su progreso. Exhiba sus anotaciones en un sitio prominente como el refrigerador, o un espejo, para que las vea constantemente.



Recomendaciones Para Mantenerse Activo:



Busque apoyo.

Incluya a sus amigos, familiares y vecinos. Ellos también se benefician y le pueden ayudar a mantener su programa de ejercicio.



30 Minutes Most Days

Varía su rutina.

Trate actividades nuevas para que no se aburra. Participe en una clase de ejercicio, o trabaje en el jardín, o use su bicicleta.

Dedique tiempo a sus actividades físicas.

Dedicar tiempo fijo a sus actividades físicas le ayudará a mantener su programa de ejercicio. Recuerde que puede acumular hasta 30 minutos de ejercicio en su vida diaria. Si está muy ocupado, trate de hacer 10 minutos de ejercicio tres veces al día.

Mantenga un diario de su actividad diaria.

Estas anotaciones le ayudarán a ver su progreso. Exhiba sus anotaciones en un sitio prominente como el refrigerador, o un espejo, para que las vea constantemente.

