

Mantener la motivación para mantenerse activo

La actividad física es una excelente manera de que los adultos mayores obtengan beneficios sustanciales de salud y mantengan su independencia.

Para convertir la actividad física en un hábito rutinario, escoja actividades y ejercicios que sean divertidos, que lo motiven y que lo mantengan interesado.

Siga haciéndolo. Si usted logra seguir una rutina de ejercicio o de actividad física por lo menos por 6 meses, es una buena señal que está en camino de convertir la actividad física en un hábito rutinario. Escoja actividades que:

- Puede hacer sin peligro y correctamente
- Sean económicas
- Incluyen a parientes y amigos

Que sea algo positivo. Establezca metas realistas, verifique su progreso con regularidad y celebre sus logros. Esto le ayudará a mantenerse en su camino.

Mantenga la vista fija en la recompensa. Enfóquese en los beneficios de hacer ejercicio y actividad física con regularidad:

- Más facilidad para hacer las tareas diarias
- Más energía para hacer las cosas que más disfruta
- Mejor salud

Mantenga un récord de su progreso. La mejor manera de mantenerse motivado es medir y celebrar sus logros. Usted puede encontrar formularios fáciles de usar en el sitio web de **Go4Life**. Use esos formularios para:

- Llevar un récord de su actividad física
- Encontrar nuevas maneras de aumentar su actividad física

Un pequeño consejo

Trate de hacer un contrato con un amigo en el que acuerdan convertirse en personas físicamente activas. Eso les puede ayudar a ambos a cumplir el compromiso de mantenerse activos.

VISITE

www.nia.nih.gov/Go4Life

- Lea más consejos.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene gratuitamente una guía de ejercicios o un DVD.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

