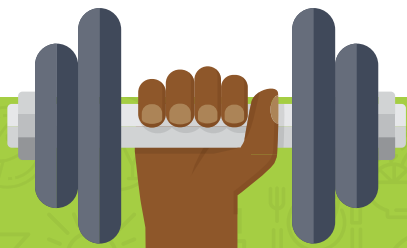


Consejos para estar más activo físicamente

Dibuje un círculo alrededor de uno o dos consejos que le resulten útiles.

- ✓ **Diviértase** - Elija una actividad que le gusta.
- ✓ **Empiece lentamente** y progrese en forma gradual.
- ✓ **Encuentre maneras de estar más activo durante el día** - estacione su automóvil más lejos ó haga ejercicios cuando pasan publicidad en la televisión.
- ✓ **Establezca metas** - Quizás quiera Usted bajar de peso ó caminar una milla o icorrer en una carrera de 5 kilómetros!
- ✓ **iMonitoree lo que va haciendo!** Dése recompensas - cuando alcance una meta regálese un premio.
- ✓ **Encuentre un compañero de ejercicio.**
- ✓ **Tenga un Plan B** - Si no puede hacer lo que tenía planeado, tenga otras opciones disponibles. Por ejemplo, si está lloviendo, camine adentro de un centro comercial ó haga ejercicios siguiendo a un video.



MI META PARA ESTA SEMANA

¡Queremos colaborar con Usted para ayudarle a que esté más activo!

Las investigaciones han demostrado que hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada. ¡Empiece de a poco para desarrollar su resistencia!

El ejercicio puede mejorar su estado de ánimo, su ansiedad, y su bienestar en general... ¡y le puede ayudar a vivir más años!



Stephanie A. Hooker, Ph.D. MPH
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP
University of Minnesota
Mayo de 2019

Proyecto respaldado por el Centro Académico de Salud de la Universidad de Minnesota

Estando Activo Físicamente



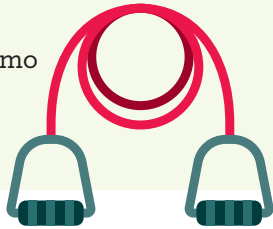
CHANGE that *MATTERS*

Promoting Healthy Behaviors

Mi plan para ser más activo físicamente

La actividad física trae muchos beneficios para la salud:

- Diviértase — Tenga a su disposición varias actividades que le gustan
- Menor riesgo de contraer enfermedades
- Más energía
- Mejor estado de ánimo
- Menos dolor
- Se duerme mejor



¿Cómo cambiaría su vida si Usted fuera más activo físicamente?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo relaciona Usted el estar más activo físicamente con las cosas que le resultan realmente importantes en su vida?

Por ejemplo, Salgo a hacer caminatas porque quiero estar sano para mis hijos.

Es más fácil estar activo cuando se hacen actividades que se disfrutan. ¿Cuáles son las actividades que a Usted le gustan? ¿Qué cosas ha hecho Usted en el pasado?

Puede ser útil fijar metas concretas para estar más activo. Llene la cartilla aquí abajo.

Actividad	Frecuencia	Duración	Día y hora
<i>Ejemplo: caminar</i>	<i>Cada dos días</i>	<i>30 minutos</i>	<i>Dom, Mar, Juev, a las 8:00 horas</i>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Tener un compañero puede ayudar a motivarle a estar mas activo.

¿Quién podría apoyarle? ¿Quién podría hacer esas actividades con Usted?

¿Cómo va a monitorear Usted su progreso?

- Apuntándolo en su calendario Usando un monitor de actividad - tracker
 Usando una app de su teléfono De otras maneras: _____

¡Hacerse más activo puede ser duro! ¿Qué impedimentos puede haber para que Usted se haga más activo?

¿Qué puede hacer Usted para superar esas barreras?

