

Si usted solo tolera 10 minutos de ejercicio al día, puede ir incrementando de 5 a 10 minutos semanales hasta alcanzar una meta mayor a los 40 minutos continuos.

Tipos de ejercicio recomendables



Nadar



Caminar



Bailar



Andar en bicicleta



Zumba



Correr o trotar

■ Evite ■ Modere ■ Aumente

AUMENTE...



Estacione su auto a más de una cuadra de su trabajo.



Haga un paseo durante el descanso del medio día.



Camine cada vez que pueda.



Use escaleras.



Elija el transporte público.



Camine al trabajo.



Saque a pasear a su mascota.



Escoja los caminos y las rutas más largas.



Realice usted mismo las tareas del hogar.

MODERE...

La intensidad del ejercicio siempre debe ser moderada. La intensidad moderada acelera su respiración y su ritmo cardíaco, pero no le impide pronunciar su nombre.

EVITE...



...permanecer más de una hora sentado o viendo la televisión.



...utilizar el elevador.



...utilizar las escaleras eléctricas.



...utilizar el automóvil para distancias cortas.



...usar los videojuegos por más de una hora.