

Manténgase activo

Supere los obstáculos

Muchas personas desean estar lo más activas posible. Sin embargo, estar activo diariamente puede ser un desafío. Es posible que descubra que pone excusas o se distrae. De ser así, ¿qué evita que alcance sus objetivos de actividad? Copie la tabla a continuación para anotar sus obstáculos específicos. Luego, complete con ideas que puedan ayudarle a mantenerse enfocado.

Identifique sus obstáculos	Soluciones para mantenerse en movimiento
"No quiero caminar en mi vecindario cuando anochece".	¡Camine dentro de su hogar! Baile mientras escucha su música favorita o coloque un DVD de ejercicios.
"Estoy muy cansado para ponerme en movimiento cuando llego a mi hogar después del trabajo".	Tome recreos para dar caminatas breves durante el día. Tres caminatas de 10 minutos aumentarán su energía y le ayudarán a cumplir con el objetivo de 30 minutos de actividad.
"¡En invierno está muy frío para caminar afuera!"	Encuentre un centro comercial cubierto cerca de usted. Lleve a un amigo o familiar a ver vidrieras, o suba y baje las escaleras de su hogar.
Tengo que ocuparme de mi familia primero.	Pida a su familia que le ayude a elegir una actividad que puedan hacer juntos.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>