

Manténgase activo

Sea constante

Convierta la actividad diaria en un hábito de por vida. Una vez que se sienta bien haciendo actividad física, busque formas de ser constante con su nuevo estilo de vida activo. La clave es encontrar actividades que disfrute. Varíe su rutina de día a día para evitar aburrirse. Imprima la hoja que aparece a continuación donde verá maneras de agregar actividad a su vida diaria. Marque al menos dos ideas que le gustaría probar.

Actividad sin complicaciones	Actividad divertida
<p>No es necesario que la actividad física sea difícil de realizar para que le ayude a controlar su nivel de glucosa en la sangre. Elija actividades que se adapten a su rutina diaria, tales como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Trabajo en el patio (jardinería, cortar el césped o barrer hojas)<input type="checkbox"/> Caminar en su casa o propiedad mientras habla por teléfono<input type="checkbox"/> Pasee al perro por el vecindario después de cenar<input type="checkbox"/> Estacionese lejos de las entradas de las tiendas<input type="checkbox"/> Utilice las escaleras en lugar del ascensor siempre que sea posible	<p>Planifique actividades que disfrute. Mientras más se divierta, mayor será la probabilidad de que sea constante. Estas son algunas ideas para comenzar:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Únase a un grupo social que camine o haga otra actividad<input type="checkbox"/> Baile todos los días siguiendo el ritmo de tres de sus canciones favoritas<input type="checkbox"/> Juegue al fútbol con sus hijos o sus amigos<input type="checkbox"/> Encuentre lugares interesantes para caminar, como museos, parques, centros comerciales o el zoológico<input type="checkbox"/> Haga excursiones, ande en bicicleta o vaya al parque con sus hijos o nietos

Consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar con una actividad física o antes de cambiar su nivel de actividad.