



# Un estilo de vida activo no tiene que sentirse como una obligación.

Todos solemos tener vidas ocupadas. A veces, agregar una cosa más, aunque sean “solo” unos minutos al día, se siente como algo imposible. Entonces, ¿cómo puede encontrar el tiempo para hacer que la actividad física forme parte de su vida? Lo ayudaremos a generar ideas para acomodar el ejercicio en su día de una forma que sea significativa para usted.

Los beneficios de incorporar el ejercicio en su rutina diaria son más que solo mantenerse en forma. También puede:

- Mejorar su estado de ánimo.
- Aumentar su nivel de energía.
- Combatir las afecciones crónicas.
- Ayudarle a dormir mejor.
- Aliviar el estrés.
- ¡Ser divertido!

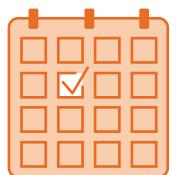
## Paso uno: empiece con actividades que disfruta.



**Aborde el ejercicio con esta pregunta:** "¿Qué actividad me da alegría?" o con esta: "¿Qué es lo que me encanta hacer?" Un enfoque positivo es el primer paso para cualquier cambio para tener un estilo de vida saludable. Piense en lo que le encanta hacer y qué es lo que ya está haciendo que podría facilitarle estar más activo. Es más probable que se acostumbre con algo que disfruta.

Y si no funciona al principio, recuerde que aprende algo sobre sí mismo cada vez que intenta hacer un cambio. Use ese conocimiento para iniciar su próxima experiencia.

## Paso dos: intente algo nuevo durante 30 días.



No tiene que comprometerse a correr un maratón para que empiece su experiencia de actividad física. No obstante, tiene que empezar con algo. Reflexionó acerca de lo que lo hace feliz y qué es importante para usted. Quizás anotó unas cuantas ideas de actividades que quiere probar. Ahora dé el siguiente paso: haga un compromiso de 30 días.

Puede lograr muchas cosas si intenta algo solo por 30 días. Treinta días es lo que tarda adquirir un nuevo hábito (o romper uno antiguo).

## Paso tres: incorpórelo en su vida; haga tiempo para estar activo; comprométase con su bienestar.



**¿Está listo para ponerse en movimiento?** Si se pregunta cuánto tiempo debe dedicarle a su rutina, considere seguir las recomendaciones de ejercicios semanales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):

- Al menos 150 minutos a la semana de una actividad de intensidad moderada como caminar a paso rápido.
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos.
- Lo ideal sería alcanzar el nivel recomendado de actividad, pero realice tanta actividad como pueda.



**Si tiene alguna inquietud sobre comenzar una nueva rutina de ejercicios, consulte con su médico antes de iniciarla.**

**Excellus**  

**Everybody  
Benefits**