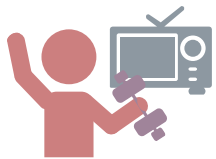




# Actividad Física



## Formas de incorporar actividad física:



- Camina o ve en bicicleta a hacer mandados en lugar de conducir
- Sube siempre las escaleras cuando sea posible
- Escucha música mientras limpias tu habitación
- Haz ejercicio mientras ves la televisión. Use los comerciales como una oportunidad para estirar o levantar pesas
- Sal a caminar mientras haces llamadas más largas a amigos y familiares
- Inscríbete en una clase divertida en el gimnasio cercano o en el centro recreativo local

- Únete a un equipo deportivo recreativo y practica un deporte favorito o aprende uno nuevo
- Añade ejercicio a tu agenda mientras cumples con tus otros compromisos, ¡y cúmplelo!
- Usa el transporte público para explorar Los Ángeles durante algún tiempo de inactividad
- Organiza reuniones cara a cara y ve caminando en lugar de enviar mensajes de texto o hacer videollamadas

¡Elige actividades que disfrutes hacer, que te diviertan y que esperes con ansias! Comienza despacio y aumenta tu rutina con el tiempo. Tómatelo como una oportunidad para buscar algo que siempre hayas querido probar, o familiarizarte con tu pasatiempo favorito. Si te encanta, las probabilidades de que sea sostenible son mucho mayores.

¿Cuáles son las barreras para tener una rutina de ejercicios?

1

2

3

4

¿Qué apoyos te ayudan a mantener una rutina de ejercicios?

1

2

3

4