

## ¡Conviértase en una persona activa! Las claves para triunfar

Como la mayoría de las personas, probablemente ha oído decir que el ejercicio y la actividad física son buenos para usted. Aquí presentamos tres consejos para ayudarle a empezar su programa de ejercicio y actividad física y a mantenerse activo.

### 1 Incluya la actividad física en su vida diaria

- **Que sea una prioridad.** Apunte la actividad física en su “lista” de cosas que tiene que hacer todos los días.
- **Que sea fácil y divertido.** Haga cosas que usted disfruta, pero aumente un poco el nivel de esfuerzo.
- **Que sea una actividad social.** Pídale a un amigo o pariente que sea su “compañero de ejercicios”.
- **Que sea algo que usted logra hacer.** Escoja ser activo en muchos lugares.

### 2 Trate de hacer los cuatro tipos de ejercicios

Para ayudarle a obtener los máximos beneficios de salud, escoja cada uno de los cuatro tipos de ejercicios:

- **Resistencia**
- **Fortalecimiento**
- **Equilibrio**
- **Flexibilidad**

### 3 Prepárese para interrupciones en su rutina

¿Está de vacaciones? ¿Le dio gripe? Muchas cosas pueden interrumpir su rutina de actividad física, pero usted puede empezar a hacer ejercicio de nuevo y superar las interrupciones.

- No sea duro consigo mismo. Usted no es el único que se siente frustrado por las interrupciones.
- Mientras más pronto regrese a hacer alguna actividad, más fácil será reanudar su rutina.
- Piense en las razones por las cuales empezó a hacer ejercicios.
- ¡Tenga confianza en sí mismo!



#### *Un pequeño consejo*

Trate de hacer su actividad física temprano en la mañana, antes de empezar su ajetreado día.

## VISITE

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Ordene gratuitamente una guía de ejercicios o un DVD.
- Lea consejos e imprima convenientes materiales.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.