



Acostúmbrese a mantenerse activo todos los días

Todo el mundo sabe que deberíamos hacer más ejercicio. Pero después de estar casi 2 años encerrado, es posible que haya perdido el hábito de mantenerse activo todos los días. Para retomar el camino, siga estos sencillos trucos para mantenerse activo.

Dedique tiempo a caminar

Si empezó a trabajar a distancia, probablemente haya notado que es más difícil dar pasos al no tener que salir a comer o caminar por la oficina para hablar con alguien. Dedique tiempo a dar 10,000 pasos al día (cerca de 5 millas) y encuentre pequeñas maneras de caminar dando un paseo antes o después del trabajo, programando un paseo y una charla virtual con algún compañero de trabajo, o incluso paseando por su casa durante una llamada.

Visite kp.org/fitness (haga clic en “Español”).

Practique un pasatiempo activo

El ejercicio no tiene por qué hacerse en el gimnasio ni tiene por qué parecer una obligación. ¿Recuerda lo que disfrutaba hacer cuando era niño? ¿Por qué no retomarlo de adulto o probar un nuevo pasatiempo activo que lo ponga en forma sin que parezca otra “obligación” que tachar de la lista? Redescubra a su niño interior y la alegría y diversión de mover su cuerpo. Bailar, hacer deporte o simplemente correr puede marcar una gran diferencia.

Resista el hábito de ver televisión por transmisión

¿Ya vio todos los episodios de las nuevas series de transmisión disponibles, pero sigue teniendo el hábito de pasar tiempo frente a la pantalla por la noche? En lugar de eso, ¿por qué no dar un paseo, andar en bicicleta o hacer un entrenamiento de resistencia rápido mientras escucha algún audiolibro? O intente ver una clase de yoga para ayudarlo a fortalecerse y relajarse al mismo tiempo. Después de todo, se ha demostrado que estar sentado durante mucho tiempo es tan perjudicial para la salud como fumar.