

¡Diviértase con sus ejercicios de acondicionamiento físico!



Es esencial divertirse para permanecer motivado a seguir un estilo de vida saludable.

Una manera de permanecer motivado y evitar aburrirse con el ejercicio es ajustar periódicamente su rutina de acondicionamiento físico.

Las siguientes ideas le ayudarán a hacer su rutina un poco más difícil, pero mantenerla divertida.

- ✦ Añada 5 repeticiones o 5 minutos a sus ejercicios. Si ha estado caminando una distancia específica, camine un poco más lejos. Puede ser que al principio no parezca mucho, pero se acumula rápidamente y tiene una influencia positiva en su nivel de resistencia.
- ✦ Cambie de ambiente: camine o ande en bicicleta al parque local o haga ejercicio en el centro recreativo local.
- ✦ Prémiese por sus logros. Sus viajes al parque no tienen que ser solo para hacer ejercicio; añada un pícnic después de caminar o andar en bicicleta. No se olvide de comer alimentos sanos.
- ✦ Si ha estado al aire libre, esté activo adentro también. Al hacer los quehaceres de la casa, ponga su estación de radio favorita como motivación para moverse más. También puede poner un DVD de ejercicio preferido para hacer ejercicio en su propia casa.
- ✦ Invite a miembros de su familia o amigos a hacer ejercicio con usted. Puede caminar en el centro comercial que prefiera, tomar clases de baile o inscribirse en una liga deportiva recreativa. Estará ayudándoles a hacer ejercicio también.

A veces también nos aburrimos con lo que comemos. Para nuevas ideas sobre cómo comer de manera saludable, visite el sitio web Mi Pirámide del Departamento de Agricultura de EE. UU: <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>

Este sitio web también ofrece planes nutritivos, un sistema de guías alimenticias y un índice de comidas saludables.

Hay muchas maneras de hacer más emocionante su programa de acondicionamiento físico, y al mismo tiempo probar una gran variedad de alimentos. Pero no olvide de divertirse.