

RECOMENDACIONES PARA COMENZAR A REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Ejercicio físico

Es mejor hacer un poco de ejercicio **casi todos los días** que hacer un gran esfuerzo sólo de vez en cuándo, y no necesitas nada especial: La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier sitio.

Con **20-30 minutos** de actividad física durante **cinco días** a la semana tu salud y bienestar mejorará.

Puedes dividirlos si te resulta más cómodo.

También puedes elegir un **deporte** que te guste y que sea adecuado a tu condición física. Entrenar en pareja o con un grupo de amigos sirve para no perder la motivación. Además... ¡Es más divertido!

Hay actividades que ayudan a **liberar la mente de preocupaciones** como caminar, pasear en bicicleta o nadar. Una hora de ejercicio de este tipo te ayudará a pensar con más claridad.

¿Empezamos? Si hace mucho que no haces ejercicio, aumentar tu nivel de actividad física es muy fácil. Puedes subir las escaleras de tu piso en lugar de tomar el ascensor, bajarte del autobús una parada o dos antes de la tuya y hacer el resto del trayecto hacia tu casa a pie, bajar la basura por la noche y dar la vuelta a la manzana de tu edificio... ¡Todo lo que te muevas suma!



RECOMENDACIONES PARA COMENZAR EL EJERCICIO FÍSICO

- ✓ Es recomendable empezar y acabar el periodo de ejercicios realizando **estiramientos**.
- ✓ Puedes ir **aumentando** el ritmo **lentamente** y a medida que te sientas más seguro.
- ✓ Usa **ropa y calzado** cómodo, pero que sujete el pie.
- ✓ Intenta hacer el ejercicio por la **mañana**.
- ✓ Los ejercicios **no** tienen que **doler**.
- ✓ Mientras haces los ejercicios tienes que **respirar** siguiendo un ritmo que te resulte cómodo.
- ✓ Termina con unos minutos de **relajación**.
- ✓ **Sugerencia:** la música ayuda a concentrarse y a disfrutar. Puedes programar el tiempo que le vas a dedicar al ejercicio con la música que vas a escuchar (por ejemplo, poniendo 30 minutos de tu música favorita).
- ✓ **No olvides** beber líquidos durante y al finalizar el ejercicio.

