



Muévase más y más seguido

Usted sabe que el ejercicio le hace bien, pero cuando su lista de tareas pendientes es interminable, resulta fácil dejarlo de lado. Para volver al ruedo, siga estos consejos sencillos que lo ayudarán a permanecer activo.

Hágalo a su manera

Mantenerse activo es más fácil cuando el ejercicio no se siente como una obligación. Quizás las caminadoras y las pesas no sean lo suyo. Pero ¿qué tal el baile? ¿Jugar baloncesto? ¿Caminar en un día soleado? (¡Hey! ¡Eso es hacer ejercicio!)

Divide y vencerás

El ejercicio se suma. Si no cuenta con 30 minutos de corrido disponibles, haga ejercicio durante 10 minutos, 3 veces al día. Los beneficios para la salud son los mismos y su cuerpo no notará la diferencia.

Lleve consigo el equipo deportivo

Nunca sabe cuándo encontrará tiempo libre para hacer ejercicio. Lleve calzado para correr, un casco para bicicleta o cualquier elemento que necesite para poder realizar ejercicio mientras se encuentra en su auto u oficina. De esta manera, nunca tendrá motivos para no moverse.

Vaya a kp.org/fitness/espanol.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101