

Habito 3: Actividad física

Meta 1: **Caminar 30 minutos diarios (comienza con 3 veces por semana).**

Frase1: **Mantente activo y dile adiós a las excusas**

Abstract

¿Cuántas veces te ha pasado que al comenzar el año, y como es tradición escribes tus **propósitos de año nuevo**, te sientes motivado(a), tienes toda la intención de cumplir con todos ellos, hasta te compraste una caminadora como regalo de navidad?, pero ¿Qué pasa cuando ya estás en el mes de junio?

Articulo

¿La euforia por el cambio y a fuerza de voluntad se esfumó? La caminadora que compraste solo la usas como perchero, aquí comprobamos que no sólo es la intención la cuenta, también es importante reforzar las acciones y ponernos metas o propósitos fáciles de lograr. Estos son algunos consejos que puedes utilizar para lograr todas tus metas y no caigas en el auto saboteo.

Primero que nada elimina de tu vocabulario la frase: **ES QUE...**

ES QUE... ¡Nunca tengo tiempo!

Recuerda que siempre existe tiempo para todo, agenda una hora específica para realizar tu actividad física, actualmente la mayoría de las personas contamos con algunas funciones en el celular en donde nos recuerda con un sonido o *beep* a modo de alarma, así que aprovecha que cuentas con este recurso y pon un recordatorio en la agenda del celular. La OMS recomienda a la población adulta (de 18 a 65 años) realizar actividad física por lo menos 150 minutos semanales para obtener sus beneficios.

ES QUE... ¡Siempre estoy cansado(a)!

Elige un momento en el día en que te sientas con la pila cargada, puede ser por las mañanas, la práctica de ejercicio despeja tu mente y te brinda una sensación de bienestar y con el paso del tiempo te sentirás con más energía a lo largo del día.

ES QUE... ¡Siempre he tenido mala coordinación!

Puedes comenzar con los ejercicios más sencillos: caminar, subir escaleras, entre otras. Si quieres comenzar con una actividad física como los aerobics, zumba o algo por el estilo procura integrarte a un grupo que sean principiantes. Recuerdo que siempre es mejor empezar de lo fácil a lo difícil.

ES QUE... ¡Tengo problemas económicos!

No necesitas tener una membresía de gimnasio, ni ser socio de algún club, actualmente existen unidades deportivas y parques públicos en donde puedes practicar tu actividad física sin invertir demasiado dinero.

ES QUE... ¡Está lloviendo, haciendo mucho frío o mucho calor!

Has ejercicio dentro de tu casa, como bailar, marcha estática o ejercicios de piso.

ES QUE... ¡Viajo mucho!

La mayoría de los hoteles ya cuentan con gimnasio y no fuese así pues lleva contigo tus tenis y sal a caminar o mantente activo (no uses las escaleras eléctrica ni el elevador, camina lo mas que puedas

ES QUE... ¡Estoy enfermo!

Acude con tu médico si tuvieras alguna duda sobre tu estado de salud o con un profesional de la actividad física para que te realice una valoración de la capacidad funcional y sigue todas sus indicaciones.

Si comparamos al cuerpo humano con un automóvil, los dos están diseñados y hechos para moverse, ¿Qué pasa cuando dejas usarlos? El auto deja funcionar, se daña el

motor, el hule de las llantas se reseca y se ponchan, imagina lo que pasa con tu cuerpo, así que olvídate de los pretextos y actívate.

López Mojares, Luis Miguel. Et. Al. *Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales*, España: Dossat, 2000.