

GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA



¿CÓMO EMPEZAR?

- No cuentan las caminatas a la tienda, a la escuela o al trabajo.
- Debe ser algo programado y constante
- 30 minutos mínimo al día
- 3 veces a la semana



NO SE DEBE SUFRIR

- Comenzar hasta donde se tenga la capacidad de realizar las actividades y aumentar progresivamente el tiempo de realización



¿QUÉ ACTIVIDADES HACER?

- Actividades que aumentan la frecuencia cardiaca o "cardio"
- 15 a 20 minutos

- Actividades para desarrollo muscular o tonificación
- Estas actividades se pueden combinar
- Realizarlas antes de hacer cardio 15 minutos
- No trabajar una zona por dos días seguidos

- Actividades de bajo impacto
- Alternativa para quienes tienen lesiones osteoarticulares o personas de la tercera edad



ESCOGER LA ACTIVIDAD QUE SE DESEE

- Siempre y cuando las condiciones físicas lo permitan
- Consulte al médico si se tiene lesiones osteoarticulares para saber qué actividades se pueden realizar
- Combinar siempre cardio con actividades para tonificar



¿DÓNDE ENCONTRAR RUTINAS?

Aplicaciones móviles como: Youtube / Google

Recomendaciones:

- Asegurarse de realizar los ejercicios en la posición correcta para evitar lesiones y obtener mejores resultados
- Si el agotamiento y esfuerzo son demasiados, no presionarse para completar cada set de repeticiones

Ventajas:

- Pueden llevar monitorización de peso
- Muestran las instrucciones de forma clara
- Recordatorio para realizar la rutina



RECUERDA

- Trabajar en la salud propia es trabajar para el futuro
- Es mejor tener buena salud a condenarse a tener problemas como:
 - Hipertensión arterial
 - Obesidad
 - Diabetes tipo 2
 - Infartos
 - Otras enfermedades crónicas
- Todas invariablemente con un mal control acaban en muerte