UNIDOS CONTRA LA DIABETES

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

Encuentre algo que le guste

Hacer ejercicio con una actividad que disfrute es importante, porque si no disfruta la actividad no seguirá con el ejercicio. Para obtener los mejores resultados, encuentre una actividad que usted y su equipo de atención médica convengan que pueda hacer regularmente.

Empiece de a poco

Si no está haciendo actividad física actualmente, debería comenzar de a poco, haciendo más actividad gradualmente hasta que llegue a su nivel deseado. Por ejemplo, podría estacionar el auto más lejos de la puerta, tomar las escaleras, hacer trabajo en el jardín o pasear su perro. Comience de a poco y vaya aumentando gradualmente el tiempo y la intensidad cada semana.

Busque compañía

Es más divertido cuando hay alguien que lo esté esperando. Tener un compañero de ejercicio puede ayudarlo a seguir activo.

Elija una meta

Por ejemplo, una meta podría ser caminar una milla todos los días durante un mes o hacer 30 minutos de actividad física cada día de la semana. La meta debe ser específica y realista. Consulte siempre a su equipo de atención médica sobre sus metas de actividad física.

Póngalo en el calendario

Entre más actividad física haga, más rápido se convertirá en un hábito. Piense en cómo incorporar actividad física en su vida diaria. Por ejemplo, puede ponerse de acuerdo con un compañero de trabajo para hacer una caminata después del almuerzo. Trate de que no pasen más de 2 días seguidos sin hacer actividad física.