



Hoja de información

¿Le gustaría adelgazar y parecer más joven? ¿Quiere reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer, apoplejía y artritis? Hoy en día, sólo el 22 por ciento de los adultos norteamericanos practican alguna actividad física regular y sostenida.* El ejercicio moderado puede ayudarle a reducir su riesgo de enfermedades coronarias. No importa la edad o qué tan en forma física esté, usted puede comenzar un programa de ejercicio físico y ganar en salud y forma física. Las siguientes metas del proyecto para la **Semana 3** le permitirán iniciar un programa de ejercicio físico saludable y eficaz.

Repase todos los materiales informativos y decida qué tipo de programa de ejercicio físico funciona mejor para usted

Antes de comenzar, ponga atención particular al cuestionario de preparación en el folleto “Exercise Basics” (Fundamentos del Ejercicio), y consulte a su médico si es necesario antes de empezar un programa de ejercicio físico. Pruebe los programas destacados en la Semana 3 ó elabórese uno. Lo principal es que haga ejercicio.

Puede que le atraiga un programa que involucre caminar como WalkingWorksSM. Visite www.bcbsil.com y haga clic en el enlace de WalkingWorks para saber cómo empezar el programa, recibir consejos sobre las bases del caminar y descargar una copia de su diario WalkingWorks.

Defina una meta de ejercicio físico y establezca un plan de acción

Si la flexibilidad es su meta, establezca un plan de acción apartando 15 minutos cada noche para estiramientos. ¿Desea incrementar la cantidad de millas que camina? Su plan de acción debería enfocarse a caminar una milla cada día de esta semana a la hora de la comida.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

No espere más para hacer ejercicio

Semana 3

Para Empezar

Decida de una hora para hacer ejercicio físico y apúntela en su calendario

Escribir esa hora le motivará y ayudará a atenerse a sus metas.

Imprima su Registro de Actividad Semanal

Anote su actividad física, metas y planes de acción en las áreas apropiadas del registro.

Considere cualquier barrera por superar al inicio de su programa de ejercicio físico

Por ejemplo, si le resulta difícil levantarse por la mañana, si no dispone de tiempo durante el trabajo o carece de apoyo familiar. Piense en las maneras de superar estos retos.

Establezca un sistema de apoyo

Si le gusta hacer ejercicio con familiares o amigos, planeé encontrarse a ciertas horas. Negocie horas con su vecina o cónyuge para que le cuiden a los niños y pueda ir al gimnasio o a caminar. Cuando le sea posible, invite a sus hijos a ser activos con usted, también, dígame a la gente que usted hace ejercicio para aumentar su nivel de compromiso.

Reúna el equipo necesario para tenerlo listo cuando se requiera

¿Está lista su bolsa del gimnasio para recogerla en su casa de regreso del trabajo? ¿Tiene zapatos de deporte en su oficina para caminar durante su pausa de mediodía? ¿Ya colocó la vestimenta de deporte en su cama como recordatorio de hacer ejercicio cuando regresa a casa del trabajo?

Trabaje en sus metas de alimentación de la semana pasada

Puede seleccionar una nueva meta alimenticia o repetir esas de la pasada semana si necesita trabajar más en ellas.

*Fuente: American Heart Association

No espere más y pierda
Peso para sentirse bien

www.bcbsil.com

41.409.1206IL