

# El ejercicio hace maestro al novicio



## Además existen muchas alternativas económicas para que se ponga en forma

Intente estas ideas de bajo costo para ponerse en forma:

- Empiece con una inversión pequeña, como mancuernas, cuerdas para saltar, tubos y bandas de resistencia y videos de ejercicios.
- Improvise y haga unas pesas de bajo costo llenando envases de leche o agua con agua o arena, o utilice alimentos enlatados o bolsas de papas para entrenamiento de resistencia.
- Otra opción es comprar equipo de ejercicio de segunda mano, compartir los costos con un amigo o iniciar un programa de caminata.

Existen muchísimas formas de ponerse en forma sin tener que gastar una fortuna. Su salud y su presupuesto se lo agradecerán.



No necesita levantar mucho peso para ser un auténtico deportista.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research

41897.0307L