

Usted puede ser una persona activa



Considere las posibilidades ...

¿Su peso le impide realizar actividad física? A pesar de que existen desafíos especiales para personas de gran tamaño que desean estar físicamente activas, usted puede marcar la diferencia superando los siguientes obstáculos:

Obstáculo: carece de tiempo suficiente.

Solución: realice actividad durante unos pocos minutos en un momento del día.

Obstáculo: se siente acomplejado durante la actividad.

Solución: realice la actividad en su hogar mientras hace las tareas de la casa y busque la manera de moverse más durante las actividades diarias.

Obstáculo: le preocupa su salud o el riesgo de lesión durante la actividad física.

Solución: primero, consulte a un profesional de la salud y busque a un entrenador personal para que lo guíe.

Obstáculo: no le gusta realizar ejercicios de actividad física.

Solución: intente bailar su música preferida, subir escaleras en vez de tomar el ascensor y caminar al aire libre con amigos.



¿Listo para entrar en acción? Actividad física para todos: puede diseñar planes de entrenamiento personalizado en la sección *Get Fit* en Personal Health Manager a través de Blue Access[®] for Members.



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.SM

Fuente: Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales

47889.0507L