

# 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<sup>®</sup> for Members.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.<sup>SM</sup>*

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

47889.0507L