



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™

# EMPIECE A

No se complique para Moverse más con estos consejos y trucos.

# HACER EJERCICIO



## 1. Hágalo suyo

Su música favorita, su momento ideal del día y las actividades que realmente le gustan tienen más probabilidades de mantenerlo motivado.

## 2. Manténgase apoyado

Asegúrese de contar con el equipo adecuado para cada actividad, a fin de aumentar la comodidad y el apoyo. Eso puede significar una camiseta que absorba la humedad, un sujetador deportivo o unas plantillas para el calzado.

## 3. Divídalo

Está bien dividir el objetivo total de actividad física en sesiones más cortas. Intente dedicar al menos 150 minutos a la semana. Intervalos de 10 minutos varias veces al día pueden ayudarlo a conseguirlo sin sentirse abrumado.

## 4. Incorpórelo

Cree un espacio en el flujo natural de su vida para agregar actividad, de modo que no se sienta como una tarea. Incorpórelo al tiempo que pasa con su familia y a las actividades que ya está haciendo.

## 5. Dedique tiempo

Una actividad puede tomar tiempo para convertirse en hábito. Intente hacer ejercicio a la misma hora todos los días, aunque no lo haga siempre, para que la rutina se mantenga.

## 6. Siga así

Si se salta un día o un entrenamiento, no se preocupe. ¡Olvide la culpa y concéntrese en lo que hará mañana!

Para obtener más ideas sobre cómo mantenerse activo, visite [heart.org/HealthyForGood](https://heart.org/HealthyForGood)