

# ENTRAR EN CALOR CON

# ENTRENAMIENTOS

# EN CLIMAS FRÍOS

No se complique y **MUÉVASE MÁS** cuando haga más frío con estos consejos y trucos.



## Vístase para estar cómodo

- ✓ Mantenga los pies abrigados con calcetines calientes, zapatos resistentes a la intemperie y plantillas de apoyo.
- ✓ Use varias capas de ropa para absorber la humedad, aislar y proteger.
- ✓ No olvide los gorros, los guantes y las bufandas, si hace mucho frío.



## Vea el lado positivo

- ✓ Estar al aire libre es una forma estupenda de consumir vitamina D.
- ✓ No hay calor ni humedad, solo un ambiente fresco.
- ✓ El ejercicio refuerza la inmunidad durante la temporada de gripe y resfriados.



## Disfrute de las actividades en climas fríos:



Senderismo



Raquetas de nieve



Esquí



## Si hace demasiado frío, quédese adentro:

- ✓ Circuitos de entrenamientos en interior
- ✓ Yoga u otras clases divertidas en grupo
- ✓ Tareas domésticas activas, como aspirar



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™