

BIENVENIDOS A LA
Ciudad de las Soluciones

Salir de la ciudad de las excusas

Estoy demasiado cansado.

No tengo suficiente tiempo.

No tengo suficiente dinero.

El mal tiempo dificulta caminar o hacer ejercicio al aire libre.

Estoy lastimado.

Todos tenemos retos, pero ¿le parece que tiene una excusa para no ser todo lo físicamente activo que podría?

Echa un vistazo a algunas ideas sobre cómo pasar de la Ciudad de las Excusas y a la Ciudad de Soluciones.



Salir de la ciudad de las excusas

Conozca su “porqué”. Recuérdese cada día por qué quiere hacer más actividad. Pídale a sus familiares y amigos que se lo recuerden también. Planifique. Haga que la actividad física sea una parte habitual de su horario. Anótela en su calendario.



Estoy demasiado cansado.

Divida sus 150 minutos en trozos de 10 minutos.



No tengo suficiente tiempo.

Haga ejercicio mientras hace otras cosas. Muévase energicamente mientras barre el piso, corta el césped o pasea al perro. Dividir las sesiones de ejercicio en segmentos más cortos le ayudará a alcanzar sus objetivos.



No tengo suficiente dinero.

No es necesario pagar un gimnasio ni comprar equipos o ropa de ejercicio caros. Descargue en su teléfono aplicaciones de ejercicio gratuitas. Realice actividades gratuitas que le gusten, como caminar, trabajar en el jardín o jugar con los miembros jóvenes de la familia o con su mascota. Toma las escaleras. Bájate del autobús una parada antes y camina.



El mal tiempo dificulta caminar o hacer ejercicio al aire libre.

Camine en un centro comercial. Prueba a realizar actividades de interior, como bailar, hacer ejercicios en el suelo o marchar en tu sitio.



Estoy lastimado.

Consulte a su médico para tratar su lesión. Pero pregúntele también qué ejercicio es aún posible mientras se curas. A menudo hay muchas opciones.