



Cambie su vida

Algunas ideas para ayudarlo(a) a cambiar su vida y ser más activo(a)

Obstáculos

razones más comunes para justificar el no ser activo(a)

Opciones

ideas para ser mas activo (a)

Ser activo exige mucho esfuerzo.	Encuentre una actividad fácil y que usted disfrute. El dicho popular "sin dolor no hay resultados" es un mito. Es importante realizar algún tipo de actividad física.
No tengo tiempo.	¿Se siente satisfecho(a) con la forma como pasa el tiempo ahora? ¿Puede efectuar algún tipo de actividad física en lugar de ver 3 programas en la televisión cada semana?
No lo disfruto.	Practique algún deporte o juego que lo haga moverse. Intente algo nuevo. Usted podría hacer yoga o alguna clase en un YMCA. ¡Usted podría hasta jugar boliche!
No tengo un lugar donde ejercitarme.	Camine alrededor de su vecindario. También puede hacer algún tipo de ejercicio mientras ve la televisión en su hogar.
Estoy muy cansado(a)	Estar en movimiento nos ayuda a tener más energía. Dígase a si mismo, "Si puedo comenzar esta actividad, me sentiré con mas energía."
No tengo quien me acompañe.	¿Ha preguntado? Quizás un vecino(a), un familiar o compañero(a) de trabajo pueda ser su pareja.
El clima no es bueno.	Existen muchas actividades que puede efectuar en su casa, sin importar el clima. También puede caminar en algún centro comercial o bailar mientras escucha música.
Es muy aburrido.	Usted puede escuchar música mientras se ejercita. Disfrute de bellos paisajes mientras camina, pasea en bicicleta, o corre.
Estoy demasiado gordo(a).	Usted puede beneficiarse de la actividad física, no importa cuanto pese. Seleccione una actividad que usted disfrute, quizás caminar, y comience con eso.
Soy muy viejo(a).	¡La edad no es un problema! Si usted sufre de alguna enfermedad, es importante que hable con su medico antes de comenzar a hacer ejercicios. El/ella puede recomendarle el tipo de actividad física que más le convenga.

Nunca es tarde para estar activo(a).
¡Levántese y actúe!



Colorado
Heart Healthy Solutions
Keep the Beat



"Colorado Heart Healthy Solutions" y CHARLAR son uno de los programas del CPC Community Health. Para mayor información, por favor visite la página web: CPCCommunityHealth.org. Este programa es patrocinado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado a través de los "Programas Subvencionados para Enfermedades Cancerígenas, Cardiovasculares y Pulmonares."