

VEO MUY DIFÍCIL LLEGAR A 150 MINUTOS A LA SEMANA

Primero un **paso...** y después otro

Adelante, cumplir las recomendaciones de actividad física es posible  
¡Puedes conseguirlo!

Estás a punto de iniciar un proceso que te llevará a ganar en salud y calidad de vida, ahora y en un futuro. **No hace falta que llegues a los 150 minutos en la primera semana, es mejor hacerlo de forma progresiva** y adaptada a tus condiciones físicas y a tu vida.

Depende del nivel de actividad física del que partas:

- Si no haces casi nada... empieza por caminar cada día a paso ligero
- Incorpora la actividad física en tu vida diaria: ve andando al trabajo, o a la compra en vez de ir en coche, sube por las escaleras. Rompe los periodos sedentarios con un paseo.
- A medida que vayas teniendo mejor condición física:
  - Aumenta el tiempo que dedicas.
  - Aumenta la intensidad (por ej. camina más rápido).
  - Realiza alguna actividad estructurada (por ej. apúntate a un curso de natación o haz gimnasia en el polideportivo de tu barrio).
  - Aumenta el tiempo que dedicas.
  - Aumenta la intensidad (por ej. camina más rápido).
  - Realiza alguna actividad estructurada (por ej. apúntate a un curso de natación o haz gimnasia en el polideportivo de tu barrio).



Ejercicio físico programado



Actividad física en la vida diaria



Caminar cada día

# DE ACUERDO PERO...

ME CANSO MUCHO

Poco a poco. La condición física mejora con la actividad física. Es importante que empieces poco a poco y ve aumentando el tiempo o la intensidad.

NO TENGO TIEMPO

Integra la actividad física en tu vida diaria: dos días a la semana ve andando al trabajo o bájate una parada antes del metro o del autobús. Sube las escaleras andando en lugar de coger el ascensor. Rompe los periodos sedentarios con un paseo corto. Baila en casa. Y luego ve aumentando gradualmente el tiempo de actividad física.

ME ABURRO

Busca actividades que sean agradables o que se adapten más a tus gustos.

Haz alguna actividad en grupo o busca acompañante, se hace mucho más ameno.

MI RODILLA PODRÍA EMPEORAR

Empieza por actividades poco intensas como pasear y ve aumentando progresivamente el ritmo y el tiempo dedicado. Haz ejercicios de estiramiento de los músculos tras la actividad. Pregunta a tu médico de familia qué actividades podrían agravar tus síntomas y lesiones y evítalas.

NO CREO QUE LO PUEDA LOGRAR

Claro que sí. Márcate unas metas realistas y planifica actividades sencillas para cada semana (ver calendario). Luego, ve aumentando el tiempo y la intensidad gradualmente.

NO TENGO DINERO PARA IR AL GIMNASIO

Hay muchas actividades que no cuestan nada: caminar, hacer ejercicio en casa, bailar, realizar actividades al aire libre. Además los polideportivos municipales y las ONGs ofrecen actividades organizadas más asequibles. Infórmate.

No sé cómo **DEJAR DE SER SEDENTARIO**, paso muchas horas al día sentado...

**LEVÁNTATE Y LUEGO MUÉVETE**



**CAMBIA EL OCIO INACTIVO POR ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN MOVERTE**



**USA LAS ESCALERTAS EN VEZ DE EL ASCENSOR**



**CAMBIA UNA PARTE DE TU TRAYECTO EN COCHE O AUTOBÚS POR IR ANDÁNDOO O EN BICI**

**Adelante, levántate y muévete, tiene muchos beneficios para la salud**

Rompe los periodos que pasas sentado o reclinado (en el trabajo, en casa, en clase, viendo la televisión, con la videoconsola o jugando a las cartas) levantándote a dar un paseo o haciendo sesiones cortas de estiramientos cada una o dos horas. Esto puede ayudarte a reducir el riesgo de diabetes tipo II, algunos tipos de cáncer y a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

**Ya hago actividad física, así que no importa que pase muchas horas seguidas sentado... ¡¡no es verdad!!**

La actividad física y el sedentarismo son dos aspectos que influyen de manera independiente a tu salud. ¡¡Es importante hacer ambas cosas!!; sigue las recomendaciones de actividad física y aquellas para ser menos sedentario.