

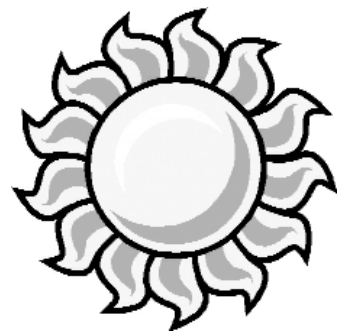
Los ejercicios que debe y los que no debe realizar

Actividad física que sí puede realizar

- Establezca nuevos ejercicios. Piense en términos de USO DE ENERGIA.
- Visite un médico antes de realizar grandes cambios en sus ejercicios habituales.
- Use las escaleras en vez de los ascensores.
- Aumente la caminata que usted realiza diariamente al —
 - ✓ caminar al trabajo.
 - ✓ estacionando el auto más lejos del lugar de destino.
 - ✓ bajándose del autobús unas paradas antes de la usual.
 - ✓ realizando caminatas de placer (en el parque, escalando, alrededor del vecindario).
- Disfrute de un plan de actividades, como ser formar parte de un equipo de volleyball o de una liga de bowling.
- Gratifíquese a usted mismo, pero no con comida.
- Comprométase a estar activo.

Actividad física que no debe realizar

- No comience a hacer ejercicios sin el consentimiento de un médico.
- No trate de realizar muchos ejercicios al comienzo.
- No se atenga siempre en los ejercicios gimnásticos. Pueden ser a la larga aburridos.
- No gaste dinero en equipos para hacer ejercicios o programas sin medir los beneficios versus los costos.
- No use su auto más de lo necesario.
- No piense en los ejercicios como un esfuerzo. Piense en ellos como una manera de ¡DIVERSION!
- No evite las oportunidades para ser activo.



Copia realizada de la publicación "Let's Get Moving" con el permiso del Servicio de Extensión de la Universidad de Florida. Notas para la lección 2 realizadas por Linda B. Bobroff, profesora del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, del Servicio Cooperativo de Extensión de Florida. Distribuida por **Jane Clary**, Ph.D., profesora asociada de Extensión, de la promoción de Ciencias de los Alimentos, Nutrición y Salud.

La Universidad Estatal de Mississippi no discrimina en base a la raza, color, religión, nacionalidad, sexo u orientación sexual, afiliación grupal, edad, discapacidad, o estado de veterano.

Hoja de información 1815

Servicio de Extensión de la Universidad de Estado de Mississippi, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado de acuerdo a las actas del congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. VANCE H. WATSON, director interino. (POD 01-07)