

28 formas de moverse más

¡A moverse!
30 minutos/día
5 días/semana

No es necesario que usted corra ni acuda al gimnasio para ponerse en forma. ¡Cada pequeño movimiento extra que haga durante el día se suma rápidamente! He aquí 28 formas fáciles de moverse más para quemar calorías, aumentar la energía y equilibrar los niveles de glucosa en la sangre. ¡Póngase en movimiento! Baile mientras se lava los dientes, siga el ritmo con los pies al sentarse o haga algunos estiramientos de yoga antes de irse a la cama. ¡Escriba pequeñas formas de moverse más cada día y establezca una meta de ejercicio para usted!

Esta información tiene solo propósitos educativos generales. Para obtener consejos sobre salud, nutrición y actividad física, consulte con su equipo de atención diabetológica.

<p>1</p> <p>Saque a pasear a su perro o al del vecino.</p> 	<p>2</p> <p>En lugar de enviar un correo electrónico o llamar, camine para hablar con su vecino o compañero de trabajo.</p>	<p>3</p> <p>Inscríbase o participe en actividades, como una caminata de 5 kilómetros o un triatlón... ¡nunca es demasiado tarde para empezar! En active.com encontrará eventos cercanos a usted.</p>	<p>4</p> <p>¿Siente el bajón de la tarde? Omítalo el café o los dulces y en cambio suba y baje las escaleras un par de veces.</p>	<p>5</p> <p>Practique videojuegos activos como el tenis o el boxeo en la Wii.</p> 	<p>6</p> <p>Organice actividades que quemen calorías, como un club de lectura ambulante, bolos, piragüismo o salidas a museos.</p>	<p>7</p> <p>Camine, marche en el lugar o haga levantamientos de pantorrilla mientras habla por teléfono o espera en las citas.</p>
<p>8</p> <p>¡No deje de moverse cuando el clima esté sombrío! Alquile un DVD de ejercicios en la biblioteca o en Netflix, siga el ritmo de las melodías o limpie el garaje.</p>	<p>9</p> <p>Configure una pantalla emergente en la computadora, una alarma en su teléfono o el temporizador de su reloj para que suene cada una o dos horas como recordatorio para que se levante y se mueva.</p>	<p>10</p>  <p>¡Muévase durante los comerciales! Levante un juego ligero de pesas o latas, dé saltos o intente levantar las piernas estando en posición sentada.</p>	<p>11</p> <p>¡Ahorre tiempo y dé más pasos! Estacione en el borde exterior de los estacionamientos.</p> 	<p>12</p> <p>Configure su computadora para que imprima en la impresora más lejana. ¡Esta es una gran manera de añadir más pasos mientras trabaja!</p>	<p>13</p> <p>Camine alrededor de la cuadra o suba o baje por la calle cada vez que reciba el correo.</p>	<p>14</p> <p>Camine o ande en bicicleta para realizar quehaceres cercanos, como comprar café, almorzar o recoger la ropa de la tintorería.</p>
<p>15</p> <p>Queme calorías mientras realiza la limpieza, aspira, limpia los pisos o reacomoda los muebles.</p> 	<p>16</p> <p>Arregle su jardín, corte el césped con una podadora manual o arranque la maleza con las manos.</p>	<p>17</p> <p>No se sirva la segunda porción y omita el postre; en su lugar, dé un paseo familiar a pie o en bicicleta.</p>	<p>18</p> <p>Fortálzcase sentándose en una pelota de gimnasia cuando lea, trabaje o vea la televisión.</p> 	<p>19</p> <p>¡Esconda el control remoto! Haga circular la sangre caminando hacia la TV para cambiar de canal.</p>	<p>20</p> <p>Transporte las bolsas de alimento una a la vez o haga varios viajes subiendo y bajando las escaleras para lavar la ropa.</p> 	<p>21</p> <p>¡Organice una reunión andante: esto ayudará a que el grupo se mantenga despierto y que fluyan los jugos creativos!</p>
<p>22</p> <p>Use el baño del piso superior o inferior o el que esté más lejos.</p>	<p>23</p> <p>Desconecte el televisor o la computadora y juegue con los niños: juego de la mancha, a la escondida o lanzar el disco.</p> 	<p>24</p> <p>Dé un par de vueltas por los perímetros exteriores de los supermercados y tiendas antes de entrar a comprar.</p>	<p>25</p> <p>Siempre que pueda, suba las escaleras en lugar de usar la escalera mecánica.</p>	<p>26</p> <p>¡Disfrute del golf sin usar el carrito, ¡cuanto más cargue, más quema!</p> 	<p>27</p> <p>Llene su taza de café o su botella de agua en la máquina que esté más lejos.</p>	<p>28</p> <p>Camine en lugar de usar el vehículo para ir al banco, a la oficina de correos o salir a comer.</p>