

# 10 tips para estar siempre activo



Un estilo de vida sedentario es asociado por los médicos y expertos en salud con problemas crónicos y graves como obesidad, diabetes, hipertensión, etc. Para evitar esto, es recomendado hacer ejercicio, alimentarse sanamente y cuidar la salud evitando conductas que puedan dañarla.

Sin embargo, a veces, la vida diaria se interpone a nuestras intenciones y terminamos dejando nuestra salud para después. Es por ello que, aprovechando el inicio de un nuevo año y todas las ganas que éste trae de cuidar nuestro cuerpo, te damos algunas recomendaciones para mantenerte activo a pesar de estar muy ocupado:

### **1.- Consigue un motivo para hacer ejercicio**

Las razones por las cuales hacemos ejercicio son fundamentales para saber si lo seguiremos haciendo o no; por ello, si no sabes por qué lo haces y solo imitas ciertas conductas, es probable que pronto tu motivación se acabe.

Por lo general la gente va al gimnasio por razones de apariencia física, pero ejercitarse constantemente es más efectivo si se enfoca en sentimientos inmediatos positivos como obtener energía, hacer amigos o reducir el estrés.

### **2.- Empieza despacio**

El peligro de las típicas resoluciones año nuevo es que las personas quieren hacer todo al mismo tiempo; cambian su dieta, hacen ejercicio, dejan hábitos dañinos... Y después de unas semanas, el resultado es que pierden la motivación o se cansan debido al gran esfuerzo invertido tan repentinamente. Si no estás en forma, llevar a tu cuerpo a dónde quieres que esté va a tomar tiempo.

### **3.- Hazlo un hábito**

Cuando inicias alguna actividad, como correr, puede ser cansado el solo salir de la puerta y buscamos cualquier pretexto para posponerla para otro día; ¿en dónde están los zapatos?, ¿tu botella de agua?, ¿qué ruta vas a tomar? Si lo vuelves una rutina, después de un tiempo, ya no te cuesta hacer la actividad; se vuelve uno más de los quehaceres en tus tareas diarias.



#### **4.- Define tus prioridades y haz un plan. Que sea corto y preciso.**

¿Qué tal si no tienes tiempo de hacer ejercicio? La primera acción es planear en dónde, cómo y cuándo lo vas a hacer y tratar de mantenerlo. La segunda acción es prever: copiar el plan, anticipar cosas que se pueden poner de por medio y tener un plan para cómo te motivarás otra vez si por algún motivo suspendes la rutina.

Una rutina de ejercicio no tiene que durar una hora para que te aporte beneficios a tu salud; un ejercicio de 15 minutos bien estructurado puede ser muy efectivo, si es que te preocupa el tiempo. Te sugerimos recurrir a un experto que pueda darte una rutina que se adecúe a tus necesidades.

#### **5.- Si no funciona, puedes cambiarlo**

Lo que le sirve a alguien, en ocasiones no le sirve a la persona de junto. Si un régimen no te ha funcionado, no te tortures tratando de perfeccionarlo, intenta otra cosa. No te culpes a ti mismo, puede que

otro método sirva más para ti. Frustrarte no será de ayuda.

### **6.- Agrega resistencia y entrenamiento de balance a medida que envejeces**

Se empieza a perder masa muscular a partir de los 30 años, por lo que el llamado “entrenamiento de resistencia” (fuerza), es importante para mantenerla o al menos disminuir la pérdida de ésta.



### **7.-Ejercítate también desde casa**

Puedes hacer mucho en un área pequeña, sin necesidad de asistir o pagar un gimnasio. Cuando se tiene la voluntad, muchos lugares son la opción, como el parque, tu sala, etc. Se puede incluso alternar entre ejercicios de pierna y brazo o hacer sentadillas, desplantes, lagartijas, levantamiento de glúteo, etc.

### **8.- El invierno no es una excusa**

El invierno no es necesariamente un tiempo para hibernar. Sé decisivo, entrena en interiores y trata de no pensar en el frío de afuera.

### **9.-Busca ayuda después de una lesión**

Si te lesionaste, no lo dejes para después, pues podría empeorar. La velocidad con la que regreses a tu entrenamiento dependerá del tipo de lesión, y debes buscar la ayuda de un médico especialista para que tu cuerpo no sufra y el tiempo de recuperación no se alargue.

### **10.-No te confíes de la fuerza de voluntad**

Si necesitas fuerza de voluntad para hacer algo, en verdad no lo quieres hacer. Piensa en el ejercicio en términos de por qué lo estás haciendo, qué quieres de la actividad física y en qué te puede beneficiar al día de hoy.



Teniendo esos objetivos claros, tu enfoque y constancia te guiarán en el camino.

Por último, recuerda que todo cuenta. Si un día no tuviste tiempo para hacer tu rutina completa, no importa. 5, 10, 15 min son mejor que nada.

Igualmente, no debes simplemente confiarte de tu rutina de ejercicios específica; un estilo de vida activo también se puede ayudar del movimiento que realices durante el día; en tus labores diarias. Toma el camino largo de regreso a tu salón, usa las escaleras y no el elevador, intenta pararte y estirarte al menos cada hora por dos minutos. Todo cuenta.

¿Tienes otro consejo que tus compañeros puedan utilizar para mantenerse ejercitados y saludables, a pesar de sus ocupaciones? Compártelo con nosotros.