

# Kit de herramientas de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



## PONERSE EN MOVIMIENTO

Qué tan bien funcione su cuerpo afecta su capacidad para llevar a cabo sus actividades diarias. El comportamiento sedentario, que generalmente significa estar sentado o acostado mientras está despierto, se ha relacionado con una vida más corta y una amplia gama de problemas médicos. Cada vez que se levanta y se mueve, mejora sus posibilidades de tener buena salud.

### PARA AUMENTAR SU ACTIVIDAD:

- Use las escaleras en lugar del elevador. Estacione su automóvil en el otro extremo de la calle o el estacionamiento.
- Tenga "reuniones a pie" con sus colegas en el trabajo.
- Reorganice su casa para que pueda estar parado o caminar sobre una cinta mientras mira televisión o usa la computadora.
- Configure una alarma en su computadora para que se active cada hora y solicite que se mueva durante uno o dos minutos.
- Intente caminar como si llegase tarde al autobús o a una reunión importante.
- Tenga pesas pequeñas en su oficina o alrededor de su casa para hacer ejercicios de brazos.