

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:



MANTENER SU CUERPO

Sus huesos, músculos y articulaciones trabajan juntos para hacer de su cuerpo una máquina asombrosamente móvil. Al igual que cualquier máquina, su cuerpo puede sufrir desgaste. Necesita cuidado y mantenimiento regular para seguir moviéndose con facilidad.

PARA MANTENER SU CUERPO MÁS SALUDABLE:

- Mantenga un peso saludable. Demasiado peso puede hacer que le duelan las rodillas y las caderas.
- Participe en actividades de fortalecimiento muscular (resistencia) que involucren todos sus grupos musculares principales dos o más veces por semana.
- Manténgase activo toda la semana. Intente realizar 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana, como caminar a paso ligero.
- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.
- Lleve una dieta bien equilibrada. Consuma suficiente calcio y vitamina D diariamente para proteger sus huesos.
- Intente evitar levantar objetos pesados. Si necesita levantar algo pesado, doble las rodillas y mantenga la espalda recta.