

RESÉRVESE UN TIEMPO PARA LA SALUD FÍSICA

Sí, su vida tal vez sea caótica, con su trabajo, sus hijos y esos 500 compromisos adicionales.

Sin embargo USTED SÍ tiene tiempo para dedicarse a su salud y estado físico.

Veamos algunos consejos:

- Priorice la salud física. Si no puede hacer ejercicio todos los días, incorpore una rutina de alta intensidad al menos tres veces por semana para mantener su condición física.
- Estacione lejos de su destino y camine más.
- Juegue al aire libre con sus seres queridos; pueden ser sus hijos o sus mascotas.
- Suba por las escaleras en lugar de usar el elevador o las escaleras mecánicas.
- Levante las piernas mientras está sentado frente al escritorio o mirando televisión. Cuando esté sentado, levante las piernas delante del cuerpo y manténgalas levantadas durante 15 a 30 segundos. Repita este movimiento varias veces.
- Apriete una bola antiestrés mientras trabaja, para aliviar tensiones, quemar calorías, aumentar la flexibilidad y mejorar la circulación sanguínea.
- Elongue o haga ejercicio mientras mira televisión. Camine sobre una cinta o súbbase a una bicicleta fija en su casa para quemar algunas calorías sin perderse las novedades de sus programas preferidos.
- Haga ejercicio durante la hora del almuerzo, incluso si sólo tiene que dar la vuelta a la esquina o subir o bajar un par de escaleras.
- Realice algunas tareas domésticas: barrer el piso, apalea nieve, hacer la jardinería, recoger hojas del piso, pasar la aspiradora y limpiar el polvo. Con estas actividades no sólo estará ordenando su casa, ¡también estará quemando calorías!

Con sólo 20 a 30 minutos de ejercicio al día podrá mejorar su salud. El ejercicio también le ayudará a sentirse mejor e incluso puede ser divertido. Las agujas del reloj no se detienen: ¡salga y empiece a transpirar!

Proporcionado por: SullivanCurtisMonroe
Insurance Services, LLC

1920 Main Street, Suite 600

Irvine, CA 92614

TEL: 949.250.7177

