

# Sesión 2 ó 5: Mueva esos músculos.

---

**Meta: Hacer 2 1/2 horas de actividad física por semana.**



Esto quemará aproximadamente 700 calorías por semana.

- Elija actividades que le GUSTAN.
- Escoja tipos de actividades moderadas, como **caminatas rápidas**.
- Trate de lograr esta meta *lentamente*. Le llevará alrededor de 4 semanas.
- Distribuya el total semanal en 3 ó 4 días (o más) por semana.

¿Cuán activo está usted en la actualidad? (Clase de actividad, con quién, cuándo y cuánto tiempo)

¿Qué actividades la hecho en el pasado?

¿Por qué paró sus actividades?

¿Qué es lo que le gusta o no le gusta de ser activo/a o inactivo/a?

	Lo que me gusta	Lo que no me gusta
Estando activo/a		
Estando inactivo/a		



## **La actividad física:**

- Lo/a ayudará a sentirse y estar mejor.
- Lo/a ayudará a estar en mejores condiciones físicas. Será más fácil para usted hacer su trabajo diario, como subir escaleras.
- Lo/a ayudará a perder peso y a mantenerse.
- Reducirá el riesgo de enfermedad del corazón, algunos tipos de cáncer y puede prevenir la diabetes. La actividad física:
  - Aumenta el colesterol HDL (el colesterol "bueno" o las grasas en la sangre).
  - Reduce los triglicéridos.
  - Baja la presión arterial.
  - Baja el azúcar en sangre haciendo que el cuerpo sea más sensible a la insulina.

**No es fácil comenzar a hacer actividad física.  
Estamos aquí para ayudarlo/a.**

- **¡Venga a las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida!**

- Busque un/a compañero/a y tenga apoyo mientras hace una actividad física.
- Caminen o hagan otra actividad física juntos. Esto lo/a ayudará a lograr sus metas de actividad semanales.
- **DIVIERTASE.**
- El instructor estará para ayudarlo/a.

Entonces, póngase las zapatillas. **¡Y únase a nosotros!**

Las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida se realizarán:

<b>Lugar</b>	<b>Día de la semana</b>	<b>Hora</b>

- **Planifique otras actividades que le GUSTE hacer.**

Sugerimos una **caminata rápida**.

Es fácil de hacer y le hará bien.

¿Qué otras actividades le gustaría hacer?






# Para hacer la semana próxima:

Haré una actividad física por \_\_\_\_\_ .

- Incluya un amigo o un familiar si lo desea.
- Incluya las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida.
- Planifique las actividades que le GUSTE hacer.

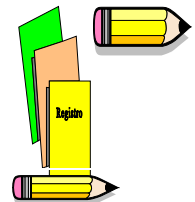


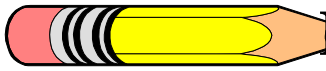
	Lo que haré	Minutos
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Total de minutos semanal:		

Mantendré un registro de la actividad física que hago todos los días.

Use sus cuadernillos de registro.

**Anote sólo el tiempo en que *hace* la actividad.  
(No incluya los intervalos).**





# Para hacer la semana próxima:

Haré una actividad física por \_\_\_\_\_ .

- Incluya un amigo o un familiar si lo desea.
- Incluya las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida.
- Planifique las actividades que le GUSTE hacer.



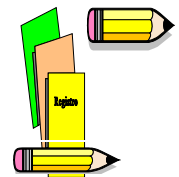
	Lo que haré	Minutos
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
<b>Total de minutos semanal:</b>		

Mantendré un registro de la actividad física que hago todos los días.

Use sus cuadernillos de registro.

Anote sólo el tiempo en que *hace* la actividad.

(No incluya los intervalos).



Traeré (o usaré) el calzado que me pondría para hacer actividad física.

## Use un buen calzado

No es *necesario* que compre un calzado especial si ya tiene uno que le calza bien y le da apoyo a sus pies. Pero aquí le damos algunas sugerencias si piensa comprar un calzado:

Las zapaterías ofrecen muchos tipos de calzados para la gente activa.

- Visite varias zapaterías en las que tiene confianza. Pruébese varios modelos y marcas.
- Los vendedores pueden ayudarlo a encontrar un buen calzado y a elegir el que mejor se adapta al tipo de actividad que usted hace.

### **Busque un buen calzado.**



- Use el tipo de medias que usará cuando haga actividades físicas. Las mejores son las de algodón.
- Vaya a la zapatería inmediatamente después de que haya realizado una actividad física, de ser posible. De esa forma, sus pies tendrán el tamaño que tienen cuando ha entrado en calor.
- El calzado debe ser cómodo apenas se lo pone. Pruébeselo y camine. NO debe ser necesario que "se estire" después.
  - Debe haber un espacio equivalente al ancho de un pulgar entre el dedo más largo y la punta del calzado.
  - El talón NO debe estar apretado ni salirse cuando camina.
  - El calzado debe doblarse fácilmente en la parte lateral de los pies (detrás de los dedos).

### **Obtenga el tipo soporte que necesita.**

El calzado debe adaptarse a la horma de su pie y a la forma en que los pies pisan.

- Traiga sus zapatos viejos con usted a la zapatería. Pídale al vendedor que observe la manera en que usted desgasta su calzado. De esta manera podrá conocer el tipo de soporte que su pie necesita. Por ejemplo, ¿la parte de atrás del zapato se ha desgastado desigualmente (es decir, más hacia la parte de adentro o hacia la parte de afuera)? Si es así, puede que necesite soporte especial para los arcos o el pie plano.
- Asegúrese de que el vendedor sepa el tipo de actividad que usted planea hacer. Muchos zapatos están hechos para una actividad específica, tal como el atletismo o la danza aeróbica. Su calzado le dará el soporte necesario para su deporte o actividad.