

Haga Su Plan

¿Hay alguna meta que pueda fijar ahora?

Antes de mi próxima visita, voy a:

- Caminar un poco cada día (con amigo, hijo, perro)
- Hacer actividades físicas regularmente (5 veces a la semana)
- Inscribirme en un equipo de deportes, gimnasio o clase de ejercicio.
- Caminar, montar bicicleta, o tomar el bus en vez de manejar
- Subir las gradas y estacionar el carro lo más lejos posible
- Hacer una cita con un entrenador personal
- Mirar menos televisión
- Otro: _____

¿Hay alguien que lo pueda ayudar a hacer el cambio?

Nombre: _____

Para Más Ayuda

Para sugerencias de actividades físicas, visite la página web de *Eat Smart Move More North Carolina* en www.myeatssmartmovemore.com.

Para encontrar programas locales que ayudan a que Usted y su familia sean más activos, visite www.ncgoodhealthdirectory.com.

Para encontrar un entrenador personal certificado en su área, llame 1-800-729-6378, o busque en la página web de la *National Federation of Professional Trainers* en www.nfpt.com/trainers.htm.

A los socios de la serie *Starting the Conversation* ¡Gracias!



UNC
CENTER FOR HEALTH PROMOTION
AND DISEASE PREVENTION

Sea activo

Hablemos

¿Está listo/a para una vida más activa?

- Estoy listo/a para ponerme más activo/a y me gustaría tener ayuda.
- No estoy seguro/a si estoy listo/a para ser una persona más activa, pero sí estoy listo/a para hablar.
- No estoy listo/a para ponerme más activo/a por ahora.

Sea activo/a ahora mismo.

Sea activo/a toda su vida.



¡Recuerde para quien está salvando su vida!

¿Qué tan activo/a es Usted?	Sugerencias para hacerse más activo/a
<p>¿Cuántas veces a la semana camina rápidamente?</p> <p><input type="checkbox"/> 4 o más <input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> Menos de 1</p>	<p>Caminar es un ejercicio excelente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Busque un amigo/a para caminar dos o tres veces a la semana y traten de caminar lo más rápido posible para que la respiración se acelere. Busque oportunidades para caminar en el día. Suba las gradas o estacione el carro lo más lejos que sea posible.
<p>¿Cuántas horas al día mira televisión o usa la computadora?</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> Más de 2</p>	<p>¡No tenga pereza!</p> <ul style="list-style-type: none"> Disminuya el tiempo que pasa frente a la televisión. Haga ejercicios cuando esté sentado/a—mueva sus brazos y piernas.
<p>¿Cuántas veces camina, usa la bicicleta o toma el autobús en vez de manejar?</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Poco</p>	<p>Camine en vez de manejar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Monte bicicleta si las calles son seguras y use casco. ¡Tome el autobús! Es bueno para el medio ambiente y caminará más.
<p>¿Con qué frecuencia trabaja en el jardín o en la casa hasta que se sude?</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Poco</p>	<p>Haga más actividad mientras hace los quehaceres.</p> <ul style="list-style-type: none"> Los trabajos de jardinería y de la casa son muy buenos ejercicios. Pero si usa una máquina para cortar la grama sentado/a o para soplar las hojas, no está haciendo ejercicio.
<p>¿Cuántas veces a la semana practica un deporte o programa de ejercicios?</p> <p><input type="checkbox"/> 4 o más <input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> Menos de 1</p>	<p>Haga algo que le guste.</p> <ul style="list-style-type: none"> No tiene que correr maratones. Comience con una caminata. Busque una clase de ejercicios o un deporte y hágalo regularmente. Muchos parques y programas recreativos le ofrecen clases con un descuento.
<p>¿Con qué frecuencia busca la forma de ser más activo/a?</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Poco</p>	<p>¡Busque la forma de moverse más!</p> <ul style="list-style-type: none"> Si tiene celular, camine mientras habla. Escuche música que le hace bailar.

$0 \times (\text{ }) + 1 \times (\text{ }) + 2 \times (\text{ }) = \text{Progress/Progreso } \underline{\hspace{2cm}}$

Si Usted piensa así	¡Pruebe estas cosas!
Es difícil encontrar tiempo para hacerse activo/a.	<p>¡Hágalo parte de su vida!</p> <ul style="list-style-type: none"> Planee unos 30 minutos para hacer sus ejercicios, o 3 intervalos de 10 minutos al día. Busque oportunidades para hacerse más activo/a en el trabajo y durante la hora del almuerzo.
Cuando el tiempo está malo, no hago ejercicio.	<p>¡No deje que el mal tiempo lo detenga!</p> <ul style="list-style-type: none"> Tenga una lista de actividades para días lluviosos, como caminar en un centro comercial o hacer ejercicios en casa. Si hace calor, tome mucha agua. Camine rápidamente en un día frío, seguido por una taza de café o té caliente.
El cuerpo me duele demasiado para hacerme más activo/a.	<p>La actividad física mejora sus dolores.</p> <ul style="list-style-type: none"> Empiece despacio y estírese. Pregúntele a su médico o terapeuta físico por las actividades adecuadas para Usted.
Mis amigos, mi familia, mis vecinos, o mis compañeros de trabajo no son activos.	<p>¡No deje que sus amigos, familia y/o compañeros de trabajo inactivos lo detengan!</p> <ul style="list-style-type: none"> Busque algún amigo y hagan un plan de ejercicios juntos. Busque la forma de ser más activo/a cuando esté solo/a, como subir las gradas y estacionar el carro lo más lejos posible.
Cuesta mucho inscribirse a un gimnasio y comprar la ropa adecuada.	<p>El costo no debe importarle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Encuentre un lugar apropiado cerca de su casa para caminar, como una pista atlética, un parque, un centro comercial, o en las aceras. No necesita ropa especial, pero use zapatos adecuados.
Tengo pena porque no estoy en forma.	<p>Ahora es el tiempo para ponerse en forma.</p> <ul style="list-style-type: none"> Déle un premio por hacer el esfuerzo. Busque actividades para novatos que le hacen sentir bien.