

Change Your Life

Some ideas to help you change your life and be more active...

Obstacles

reasons people give for not being active

Options

ideas to be more active

Being active is hard work.

Find an activity that you enjoy and that is easy for you. “No pain, no gain” is a myth. It is important to get moving.

I don't have time.

Do you like how you are spending time now? Can you do without three TV shows each week to make time for physical activity?

I don't enjoy it.

Try playing a sport or game that gets you moving. Try something new. You could take yoga or a class at the YMCA. You could even go bowling!

There's no place to exercise.

You can walk around your neighborhood. You could also work out while watching a TV show or video at home.

I'm too tired.

Being active actually gives you MORE energy. Tell yourself, “If I can start this activity, I will have more energy.”

I don't have anyone to go with me.

Have you asked? Maybe a neighbor, family member, friend or someone at work will be your partner.

The weather is bad.

There are many activities you can do at home in any weather. You can also walk in malls or dance to music.

It's boring.

You can listen to music or a book during your activity. Walking, biking or running can take you past lots of interesting scenery.

I am overweight.

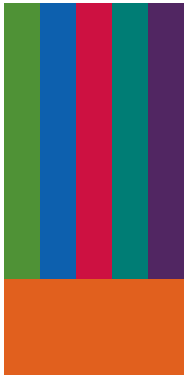
You can benefit from physical activity no matter how much you weigh. Pick an activity that you enjoy — like walking — and start with that.

I'm too old.

Age is not a problem! If you have medical problems, it is important to talk to a health care provider first. They can talk to you about doing physical activity that suits you.

It's never too late to start being active.
Just get up and go!





Cambie su vida

Algunas ideas para ayudarlo(a) a cambiar su vida y ser más activo(a)

Obstáculos

razones más comunes para justificar el no ser activo(a)

Opciones

ideas para ser mas activo(a)

Ser activo exige mucho esfuerzo.

Encuentre una actividad fácil y que usted disfrute. El dicho popular “sin dolor no hay resultados” es un mito. Es importante realizar algún tipo de actividad física.

No tengo tiempo.

¿Se siente satisfecho(a) con la forma como pasa el tiempo ahora? ¿Puede efectuar algún tipo de actividad física en lugar de ver 3 programas en la televisión cada semana?

No lo disfruto.

Practique algún deporte o juego que lo haga moverse. Intente algo nuevo. Usted podría hacer yoga o alguna clase en un YMCA. ¡Usted podría hasta jugar boliche!

No tengo un lugar donde ejercitarme.

Camine alrededor de su vecindario. También puede hacer algún tipo de ejercicio mientras ve la televisión en su hogar.

Estoy muy cansado(a)

Estar en movimiento nos ayuda a tener más energía. Dígase a si mismo, “Si puedo comenzar esta actividad, me sentiré con mas energía.”

No tengo quien me acompañe.

¿Ha preguntado? Quizás un vecino(a), un familiar o compañero(a) de trabajo pueda ser su pareja.

El clima no es bueno.

Existen muchas actividades que puede efectuar en su casa, sin importar el clima. También puede caminar en algún centro comercial o bailar mientras escucha música.

Es muy aburrido.

Usted puede escuchar música mientras se ejercita. Disfrute de bellos paisajes mientras camina, pasea en bicicleta, o corre.

Estoy demasiado gordo(a).

Usted puede beneficiarse de la actividad física, no importa cuanto pese. Seleccione una actividad que usted disfrute, quizás caminar, y comience con eso.

Soy muy viejo(a).

¡La edad no es un problema! Si usted sufre de alguna enfermedad, es importante que hable con su medico antes de comenzar a hacer ejercicios. El/ella puede recomendarle el tipo de actividad física que más le convenga.

Nunca es tarde para estar activo(a).
¡Levántese y actúe!

