



Cómo volver a tener un buen estado físico

Todos conocemos los beneficios y la importancia del ejercicio para mantener un estilo de vida saludable. Sin embargo, a medida que nuestras vidas se vuelven más ajetreadas y nos enfrentamos a situaciones inesperadas como adultos, hacer ejercicio a veces es más fácil decirlo que hacerlo. Para retomar el camino, siga estos sencillos trucos para mantenerse activo.

Elija el plan que seguirá

A final del día, su objetivo de acondicionamiento físico debe ser realista para ser sostenible. Para muchos, esto requiere de mucho ensayo y error. Empiece con objetivos pequeños y luego trabaje para lograr un hábito de ejercicio diario a largo plazo. Sin importar el plan de acondicionamiento físico que elija, debe ser uno que se sienta que puede cumplir. Creer que puede hacerlo es la mitad de la batalla y el primer paso importante.

Visite kp.org/fitness (haga clic en “Español”).

Incluya entrenamiento de resistencia

Desarrollar fuerza no solo significa levantar pesas o ir al gimnasio. Hay muchos ejercicios de resistencia que usan el peso de su propio cuerpo o bandas elásticas portátiles. La masa muscular disminuye de manera natural a medida que envejecemos, por lo que el entrenamiento de resistencia y el desarrollo muscular ayudan a contrarrestar esos efectos al aumentar el metabolismo, prevenir lesiones, y mejorar la energía y el estado de ánimo en general. Así que, además de hacer ejercicios cardiovasculares, asegúrese de [aumentar su fuerza](#).

Hágalo de manera práctica

Las investigaciones demuestran que para lograr un cambio de comportamiento, este debe ser lo más fácil posible. Cuando se trata de acondicionamiento físico, para algunos eso significa preparar su equipo de entrenamiento antes de irse a dormir, y para otros significa guardar el calzado deportivo o cualquier otra cosa que necesiten para mantenerse en movimiento en su automóvil. Para otros, tal vez eso incluya hacer varias cosas a la vez, como usar la caminadora como escritorio al mismo tiempo. Mantenga el equipo de acondicionamiento físico a su alcance y de manera práctica, a fin de que nunca tenga una excusa para no estar en movimiento