



Trucos sencillos para mantenerse activo

Usted sabe que el ejercicio es bueno para usted. Pero cuando su lista de pendientes es interminable, puede resultar fácil dejarlo de lado. Para volverse a encaminar, concéntrese en maneras sencillas de moverse más y más seguido.

Encuentre la mejor para usted

Mantenerse activo es más fácil cuando el ejercicio no se siente como obligación. Quizá las caminadoras y las pesas no le emocionen. ¿Pero qué tal el baile? ¿Jugar baloncesto? ¿Caminar en un día soleado? (¡Pssst! ¡Eso es hacer ejercicio!)

Divide y vencerás

El ejercicio se suma. Así que si no cuenta con 30 minutos de corrido disponibles, haga ejercicio durante 10 minutos, 3 veces al día. Los beneficios a la salud son los mismos: su cuerpo no nota la diferencia.

Haga que trasladarse al trabajo sea su cardio

Camine o vaya en bicicleta al trabajo para hacer ejercicio integrado con su día laboral. Si no es una buena opción, estacionese más lejos o bájese del autobús o del tren algunas paradas antes y camine el resto del camino.

¿LISTO PARA MOVERSE?

Visite kp.org/fitness/espanol y síganos en [@kpthrive](https://twitter.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawái. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.



3 formas de aumentar su condición física

Usted sabe que el ejercicio es bueno para usted. Pero cuando su lista de pendientes es interminable, puede resultar fácil dejarlo de lado. Para volverse a encaminar, concéntrese en maneras sencillas de moverse más y más seguido.

Encuentre la mejor para usted

Mantenerse activo es más fácil cuando el ejercicio no se siente como obligación. Quizá las caminadoras y las pesas no le emocionen. ¿Pero qué tal el baile? ¿Jugar baloncesto? ¿Caminar en un día soleado? (¡Psssst! ¡Eso es hacer ejercicio!)

Divide y vencerás

El ejercicio se suma. Así que si no cuenta con 30 minutos de corrido disponibles, haga ejercicio durante 10 minutos, 3 veces al día. Los beneficios a la salud son los mismos: su cuerpo no nota la diferencia.

Haga que trasladarse al trabajo sea su cardio

Camine o vaya en bicicleta al trabajo para hacer ejercicio integrado con su día laboral. Si no es una buena opción, estacionese más lejos o bájese del autobús o del tren algunas paradas antes y camine el resto del camino.

¿LISTO PARA MOVERSE?

Visite kp.org/fitness/espanol y síganos en [@kpthrive](https://twitter.com/kpthrive).



Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawái. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.