Diabetes Foundation

28 Maneras de **Moverse Más**

¡Sé activo! 30 minutos/día, 5 días/semana

No es necesario correr o estar en el gimnasio para ponerse en forma. ¡Cada pequeño movimiento adicional que haces durante el día realmente se suma rápido! Aquí hay 28 maneras fáciles en que puede moverse más para quemar calorías, aumentar la energía y equilibrar los niveles de glucosa en sangre. ¡Sé un motor y agitador! Baila mientras se cepillas los dientes, toca los pies cuando estés sentado o trabaja en algunos estiramientos de yoga antes de irse a la cama. ¡Anota pequeñas maneras en las que puede moverse más cada día y establece una meta de ejercicio para usted mismo!

1
Pasee a su perro o pida prestado el del vecino para una prueba de manejo



2
Camine y hable con su vecino o compañero de trabajo en lugar de enviar un correo electrónico o llamar

3
Regístrese o ofrézcase como voluntario para actividades como una caminata de 5K o triatlón, inunca es demasiado tarde para comenzar! Vaya a active.com para eventos cerca de usted.

4
¿Se siente cansado en la tarde? Omita el café o los dulces y tome un par de viajes subiendo y bajando las escaleras en su lugar.

5
Juega videojuegos activos como el tenis de Wii o el boxeo



6
Organiza funciones que quemen calorías como un club de lectura a pie, boliche, kayak o recorrer un museo

7
Camina, marcha en su lugar o haz aumentos de pantorrillas mientras hablas por teléfono o esperas citas

8
¡Manténgase en movimiento cuando el clima sea sombrío! Alquila un DVD de ejercicios de la biblioteca o Netflix, afina o limpia el garaje

9
Configure una ventana emergente en la computadora, una alarma en su teléfono o el temporizador en su reloj para que se suene cada 1-2 horas como recordatorio para levantarse y moverse

10
¡Muévete durante los comerciales! Levante un juego ligero de mancuernas o latas, haga saltos o pruebe los levantamientos de piernas sentados.



11
¡Ahorre tiempo y aumente los pasos! Estacione en el borde exterior de los estacionamientos



12
Establezca el valor predeterminado para la impresora más lejana. ¡Esta es una excelente manera de agregar más pasos mientras trabajas!

13
Camina alrededor de la cuadra o sube y baja por la calle cada vez que recibes el correo

14
Caminar o andar en bicicleta para hacer recados cercanos como comprar café, almorzar o recoger la tintorería

15
Queme calorías mientras limpia: aspire, trapee los pisos o reorganice los muebles



16
Arregla su jardín: cava en el jardín, corta el césped con una cortadora de empuje o tira de las malezas

17
Omita el postre y los segundos y salga a caminar en familia o andar en bicicleta en su lugar.

18
Reafirma tu núcleo sentándote en una pelota de fitness cuando lee, o viendo TV



19
¡Oculta el control remoto! Haz que su sangre circule caminando hacia el televisor para cambiar el canal

20
Lleve en los comestibles una bolsa a la vez o haga múltiples viajes hacia arriba y hacia abajo para lavar la ropa



21
Organice una reunión a pie: ¡esto ayuda a mantener a su grupo despierto y hace que fluyan los jugos creativos!

22
Use el baño en el piso por encima o por debajo del que está más lejos

23
Desenchufe el televisor o la computadora y juegue con los niños: etiqueta, escondite o frisbee



24
Dé un par de vueltas por los bordes exteriores de los supermercados y tiendas antes que compre

25
Tome las escaleras en lugar de la escalera mecánica siempre que pueda

26
Disfrute jugando el golf sin el carrito: ¡cuanto más llevas, más quemas!



27
Rellene su taza de café o botella de agua de la máquina que quede más lejos

28
Camine en lugar de conducir al banco, la oficina de correos o cuando sale a comer

Esta información es solo para educación general. Consulte a su equipo de diabetes para obtener consejos médicos, nutricionales o de acondicionamiento físico.

arkrayusa,inc.