

## *Hacer actividad física tiene muchos beneficios.*

Identifica los tuyos

<input type="checkbox"/> Bajar de peso	<input type="checkbox"/> Verme y sentirme mejor	<input type="checkbox"/> Disminuir el riesgo cardiovascular
<input type="checkbox"/> Disminuir el colesterol malo y aumentar el bueno.	<input type="checkbox"/> Vivir más tiempo y con mejor calidad de vida	<input type="checkbox"/> Ver a mis hijos y nietos crecer, compartir con ellos momentos únicos
<input type="checkbox"/> Disminuir el estrés	<input type="checkbox"/> Sentirme con más energía y menor fatiga	<input type="checkbox"/> Hacer más cosas en un día. Tener mejor estado de ánimo.
<input type="checkbox"/> Ser más fuerte	<input type="checkbox"/> Ser más independiente en mis actividades cotidianas	<input type="checkbox"/> Tener más libertad para moverme
<input type="checkbox"/> Pasar más tiempos con personas queridas	<input type="checkbox"/> Socializar con otros	<input checked="" type="checkbox"/> ¡Divertirme!
<input type="checkbox"/> Tener un rato para mí, despejarme y pensar	<input type="checkbox"/> Mejorar el autoestima al superarme	<input type="checkbox"/> Ser una persona activa

### *¿Cómo empezar?*

- Todos pueden empezar a hacer actividad física leve.
- Si tienes algún factor de riesgo (obesidad, hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes u otro) o alguna enfermedad cardiovascular, metabólica o del aparato locomotor, consulta a tu médico para un plan de ejercicios adaptado.
- Encuentra un propósito que te motive a realizar un plan de ejercicios.
- Busca actividades que te gusten, y que puedas incluir en tu vida cotidiana.

### *¿Cómo mantener el plan de ejercicios?*

- La clave está en fijarse metas cortas y a mediano plazo, que sean reales.
- Progresar de a poco.
- El plan debe ser individual acorde a estado de salud, condición física, metas y preferencias.
- Conviértelo en un estilo de vida.