

Hacer actividad física

Piense en su nivel de actividad actual y cómo le gustaría incrementarlo. La actividad mental es igual de importante que la actividad física. La última pregunta es especialmente importante. Asegúrese de pensar en cómo celebrará sus logros.

Preguntas para ayudarle a comenzar.

1. ¿Qué tipo de actividad me gustaría incorporar a mi vida diaria?
2. ¿Qué objetivos pequeños y a corto plazo puedo establecer y lograr en las próximas semanas?
3. ¿Debo hacer algo antes de comenzar (por ejemplo: hablar con el médico, tener calzado para caminar, encontrar un parque cerca, etc.)?
4. Si no sigo el plan como esperaba, ¿qué medidas puedo tomar para volver a encaminarme?
5. ¿Cómo me sentiré cuando haga más actividad? ¿Cómo celebraré mis logros?