

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?

Los productos y servicios de HealthSpring son proporcionados exclusivamente por subsidiarias operativas de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, o a través de estas subsidiarias. La información de este folleto no pretende sustituir el asesoramiento, el diagnóstico ni el tratamiento médico profesional. Solicite siempre el asesoramiento de su médico u otro profesional médico calificado si tiene alguna pregunta con respecto a un problema de salud o un tratamiento y antes de iniciar un nuevo régimen de atención médica, y nunca ignore el asesoramiento médico profesional ni demore en solicitarlo por algo que haya leído en este sitio. © 2025 Health Care Service Corporation. Todos los derechos reservados. Y0036_25_1710699828S_C