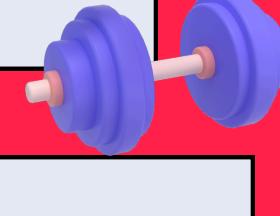


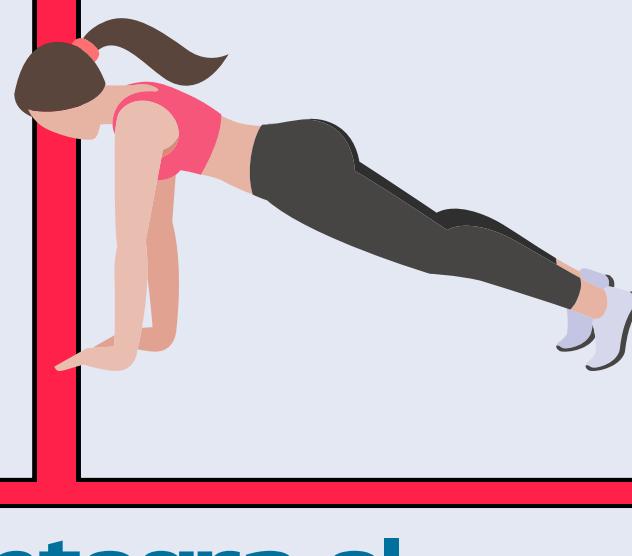
CONSEJOS PARA MOVERNOS MÁS

www.amamev.com.ar



Objetivos Realistas

Empieza con metas alcanzables, como caminar 10 minutos al día o subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor. A medida que te sientas más cómodo, aumenta gradualmente la duración e intensidad de tus actividades



Integra el Movimiento en tu Rutina Diaria

Incorpora movimiento en tu día a día. Camina o anda en bicicleta en lugar de conducir, alterna horas de sedestación por horas de pie, cambia una hora de tele por una rutina de ejercicio

Realiza Pausas Activas

Si pasas mucho tiempo sentado, programa pausas activas cada hora. Dedica 5-10 minutos a estirarte, caminar o hacer ejercicios ligeros. Esto ayuda a reducir la tensión muscular y mejora la circulación.



Encuentra Actividades que Disfrutes

Elige actividades físicas que te gusten, como bailar, nadar, practicar yoga o jugar algún deporte. Hacer algo que disfrutes te motivará a mantenerte activo y convertirlo en un hábito.

Únete a un Grupo

Participar en un grupo de ejercicio o hacer ejercicio con un amigo puede aumentar tu motivación y hacer la actividad más divertida.

Además, tener alguien que te acompañe te ayuda a mantenerte responsable y comprometido.



Utiliza la Tecnología a tu Favor

Usa aplicaciones de fitness, podómetros o relojes inteligentes para monitorear tu actividad física. Estas herramientas pueden ayudarte a establecer metas, realizar un seguimiento de tu progreso y mantenerte motivado.